DOBRE RADY

GOTUJ • RÓB ZDJĘCIE • WYGRAJ PIENIĄDZE

LISTOPAD 11/2007 (nr 1)
Nr indeksu 235251
ISSN 1898-3367

PRZYŚLIJ PRZEPIS!

Tylko 0,80 zł!
(w tym 7% VAT)

Rodzina Szumowskich ze Smolca zaprosiła nas na indyka w curry
str. 10



Nowość! Jedyne czasopismo w całości z przepisami czytelników

Autor każdego opublikowanego przepisu otrzyma **50 zł!**

NIEDZIELNY OBIAD



str. 22

Rolada ze schabu Agnieszki Kozery

TANIA KUCHNIA



str. 21

Knedle ze skwarkami Jadwigi Roskosznej

SŁODKIE ŻYCIE



str. 59

Tort brzoskwiniowy Heleny Winkler

SUPER CENA 1,90 zł

SAMO Zdrowie

PIĘKNO SIŁA WITALNOŚĆ

Magazyn dla ciała i ducha

Świętujemy 10. urodziny!



NASZE RUBRYKI: *Zawsze zdrowa* *Młodość i uroda* *Dobra forma* *Szkoła szczęścia*

WIELKIE OTWARCIE AKADEMII SAMEGO ZDROWIA JUŻ JESIENIĄ 2007!

PRZYŚLIJ PRZEPIS!

W tym numerze:



Taki znaczek oznacza, że danie wg przepisu czytelnika zostało przygotowane przez redakcyjną kucharkę.

Gotuj i wygraj pieniądze!

Kolejny numer miesięcznika Przyślij Przepis ukaże się 4 grudnia i będzie się składał z przepisów czytelników. Przyślij swój przepis (mile widziane zdjęcie potrawy), swoją fotografię, dodaj kilka słów o sobie i dołącz kupon ze str. 66. Nasz adres: Przyślij Przepis, Burda Polska, ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław, e-mail: przepis@burda. pl

LISTOPAD

NASZ EKSPERT Krystyna Żółtańska



Wasze przepisy testuje redakcyjna kucharka Krystyna Żółtańska

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy!

Zapraszamy do lektury tego wyjątkowo przydatnego miesięcznika, który uprzyjemni wam chwile spędzone w kuchni i pozwoli urozmaicić codzienne posiłki. Korzystanie z zawartych tu przepisów oznacza gotowanie z „gwarancją". Potrawy zawsze się udają, bo wiele razy zostały sprawdzone w waszych domach. Umiecie szybko ugotować tani i smaczny obiad i wyczarować pełne witamin sałatki. Z prostych i łatwo dostępnych składników przygotowujecie niezwykłe dania! Teraz z waszych doświadczeń skorzystają inni czytelnicy. Spróbują smakołyków ze świeżych grzybów i podejmą gości wykwintnym Strogonowem. Czekamy na wasze przepisy i kulinarne rady!





Przepis przysłała Anna Kuziel

Pora na gorący posiłek

Późną jesienią lubimy zjeść coś solidniejszego. Oto ulubiony przepis mój i mojego męża na potrawę, którą bardzo często przyrządzamy.
Po raz pierwszy zrobiłam ją dla męża z okazji pierwszej rocznicy ślubu. A jako że oboje przepadamy za pikantną kuchnią, mężowi bardzo smakował mój jubileuszowy prezent.

Anna Kuziel, Żywiec

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Zimą, gdy brakuje świeżych warzyw, na pewno korzystasz z mrożonek. Przyślij do nas swój ulubiony przepis na takie zimowe danie. Dołącz swoje zdjęcie, a gdy znajdą się w gazecie, dostaniesz od nas **50 zł.** I oczywiście wypełnij kupon ze strony 66!

Torcik mięsno-grzybowy

SKŁADNIKI
- **1 średni kurczak (do 1,2 kg)**
- **500 g dowolnych grzybów**
- **1/2 bułki**
- **3 jaja**
- **2 łyżki oleju**
- **100 g wędzonej słoniny**
- **posiekana natka pietruszki**
- **1/2 litra mleka**
- **1/2 litra bulionu**
- **czosnek**
- **sól i pieprz**
- **2 cebule**
- **keczup**

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka gotujemy i odstawiamy do ostudzenia. Słoninę kroimy w kosteczkę, podsmażamy, odlewamy część tłuszczu i dodajemy olej. Cebulę drobno siekamy i dusimy na tłuszczu razem z drobno pokrojonymi grzybkami.
2. Kurczaka obieramy z kości, mięso przepuszczamy przez maszynkę do mięsa. Dodajemy natkę pietruszki i cebulę z grzybkami. Zalewamy bulionem i gotujemy.
3. Dwa żółtka i pianę ubitą z dwóch białek mieszamy z pół szklanki mleka, dodajemy do masy mięsnej. Jedno jajko mieszamy z resztą mleka, dodajemy zmiażdżdżony w prasce czosnek, doprawiamy solą.
4. Tortownicę wykładamy folią. Bułkę kroimy na kromki, zanurzamy w jajku z mlekiem i układamy na dnie tortownicy. Wylewamy masę mięsno-grzybową i pieczemy około 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 240 °C. Podajemy z keczupem.

RADY Anny Kuziel

Bulion możemy przygotować z kostki. Wszystkim, którzy tak jak ja lubią ostre potrawy, proponuję podać do dania pikantny keczup lub inny ostry w smaku sos.


1.


2.


3.


4.

Nadziewane papryki

Mają wiele wartości odżywczych i doskonale komponują się z ryżem, mięsem i boczkiem.

Krzysztofa Polej, Kwidzyn

SKŁADNIKI
- **1 kg czerwonej papryki**
- **0,5 kg mielonego mięsa**
- **1 woreczek ryżu**
- **2 łyżki mąki** • **pieprz**
- **80 g boczku wędzonego** • **80 g koncentratu pomidorowego** • **sól**

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż gotujemy. Mięso łączymy z ryżem, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy.
2. Paprykę myjemy i wycinamy nożem nasadę oraz usuwamy gniazda nasienne. Napełniamy farszem. Układamy w garnku jedną obok drugiej, a na wierzchu kładziemy cienkie plastry boczku.
3. Papryki zalewamy osoloną wodą i dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem 45 minut. Dodajemy koncentrat pomidorowy. Mąkę mieszamy z małą ilością zimnej wody i wlewamy do sosu, ponownie mieszamy. Podajemy z ziemniakami z wody.




Przepis przysłała Małgorzata Zborowska

Tę smaczną potrawę od dawien dawna robiła moja mama. Ostatnio postanowiłam trochę ulepszyć to danie, dodając do niego ogórków, które sama ukisiłam.

Małgorzata Zborowska, Wrocław

Gulasz paprykowo-ogórkowy

SKŁADNIKI

• 1/2 kg karkówki lub łopatki • 2 czerwone papryki • 5 ogórków kiszonych • 3 cebule • 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego • 2 liście laurowe • 3 ziarenka ziela angielskiego • 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich • po 1/2 łyżeczki oregano, bazylii, słodkiej i ostrej papryki • olej • sól • mąka

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso kroimy w kostkę, podsmażamy na patelni. Dodajemy paprykę słodką i ostrą. Przekładamy do garnka. Cebulę i paprykі kroimy w drobną kostkę i podsmażamy, aż cebula się zeszkli.

2. Przekładamy do garnka z mięsem. Ogórki kroimy w drobną kostkę, dodajemy do mięsa. Doprawiamy pozostałymi przyprawami i koncentratem pomidorowym. Mieszamy.

3. Zalewamy wodą tak, by przykryła wszystkie produkty. Gotujemy na małym ogniu 1,5 godziny. Pod koniec gotowania dodajemy 2-3 łyżki mąki. Podajemy z purée ziemniaczanym.


1.


2.

dobre




Przepis przysłała
Stefania Kuczek

Pochodzę z Kieleckiego, gdzie ta potrawa była bardzo modna. Jest to nasza potrawa rodzinna, gdyż zajadają się nią moje dzieci, a także wnuki.

Stefania Kuczek, Kąty Wrocławskie

Baba ziemniaczana

SKŁADNIKI

- **2 kg ziemniaków**
- **3 duże jaja**
- **pieprz, sól do smaku**
- **2 garście majeranku**
- **400 g wędzonego boczku**
- **2 średnie cebule**
- **łyżka mąki pszennej (jeśli ziemniaki są zbyt rzadkie)**

PRZYGOTOWANIE

1. Surowe ziemniaki obieramy i ucieramy. Cebulę również obieramy i ucieramy. Do masy wbijamy całe jaja, dodajemy pokrojony w cieniutkie plasterki i podsmażamy na patelni boczek, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy. Jeśli ziemniaki puściły zbyt dużo soku, dodajemy łyżkę mąki pszennej.
2. Masę wylewamy na posmarowaną olejem formę blaszaną lub do naczynia żaroodpornego. Wierzch obficie posypujemy roztartym w dłoniach suszonym majerankiem.
3. Babę wkładamy do nagrzanego do temp. 180 °C piekarnika i pieczemy, aż się zrumieni – 1-1,5 godz. Jeszcze gorącą kroimy w trójkątne porcje i polewamy kwaśną śmietaną. Baba ziemniaczana jest pożywnym i bardzo sycącym daniem na przykład na podwieczorek.

Sałatka z pieczarek


Przepis przysłała
A. Makowska

Sałatkę tę podałam gościom podczas przyjęcia z okazji komunii córki. Wszystkim bardzo smakowała, a przepis powędrował z rąk do rąk.

Agnieszka Makowska, Lubanek k/Nieszawy

SKŁADNIKI

- **1/2 kg pieczarek**
- **6 jajek**
- **pęczek natki pietruszki**
- **puszka groszku**
- **słoik majonezu**
- **pieprz i sól do smaku**

PRZYGOTOWANIE

1. Pieczarki kroimy w kostkę i wrzucamy na wrzątek. Odparowujemy 2-3 minuty, odcedzamy i studzimy.
2. Jajka gotujemy na twardo, obieramy i kroimy w kostkę. Natkę pietruszki myjemy i drobniutko siekamy.
3. Groszek odcedzamy z zalewy. Słoik majonezu mieszamy z przygotowanymi składnikami. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.



Testowała Przyślij Przepis redakcyjna kucharka



Przepis przysłał Jacek Drzewiecki

Od 14 lat jestem kelnerem w motelu Texicana. Tam odkryłem w sobie zamiłowanie do kuchni. Tradycją w naszym domu jest to, że w każdą sobotę na obiad jest zupa fasolowa.

Jacek Drzewiecki, Sulechów

Zupa fasolowa

SKŁADNIKI

- **30 dag wędzonego boczku**
- **fasola z puszki**
- **marchew**
- **4 łyżki parmezanu**
- **oregano**
- **bazylia**
- **3 ziemniaki**
- **3 pomidory**
- **2 ząbki czosnku**
- **100 g makaronu muszelki**
- **1/4 szklanki oliwy**

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. Marchewkę i boczek kroimy w kostkę. Boczek zalewamy wodą, dodajemy kostkę rosołową i gotujemy 15 minut.

2. Do gotującego się boczku dodajemy marchewkę oraz pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy do miękkości. Dodajemy odcedzoną z zalewy fasolę.

3. Pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki, ząbki czosnku miażdżymy w prasce. Pomidory miksujemy z czosnkiem, oregano i bazylią.

4. Dodajemy powoli oliwę i parmezan. Miksujemy pomidory tak, by miały konsystencję majonezu, i dodajemy do zupy. Doprawiamy do smaku. Dodajemy ugotowany makaron.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Jeśli nie mamy świeżych pomidorów, możemy wykorzystać do zupy pomidory z puszki – oczywiście bez skórki.**
- **Zamiast makaronu muszelki możemy użyć np. świderków.**





Przepis przysłała
Katarzyna Krupińska

Jesień zawsze kojarzy się w mojej rodzinie z wyjazdami do lasu na grzyby. Oprócz suszonych, kiszonych i marynowanych robię też duszone grzyby z kurczakiem, bo to nasza ulubiona potrawa.

Katarzyna Krupińska, Wrocław

Leśne grzyby z kurczakiem

SKŁADNIKI

- **1,5 kg leśnych grzybów**
- **3 piersi z kurczaka**
- **2 średnie cebule**
- **150 ml 18-proc. śmietany**
- **1/3 szklanki mleka**
- **szczypta kwasku cytrynowego**
- **łyżka masła**
- **sól, pieprz**
- **olej lub margaryna do smażenia**

PRZYGOTOWANIE

1. Oczyszczone i umyte grzyby kroimy na kawałki i gotowujemy 15 minut w osolonej wodzie. Odcedzamy.
2. Posiekaną cebulę obsmażamy na złocisty kolor na oleju, pod koniec dodajemy łyżkę masła.
3. Łączymy grzyby z cebulą i dusimy na małym ogniu 15 min. Pamiętajmy o mieszaniu, bo grzyby lubią przywierać.
4. Piersi z kurczaka myjemy, osuszamy, kroimy na małe kawałki i obsmażamy.
5. Łączymy mięso z grzybami i nadal dusimy ok. 15-20 min. Doprawiamy solą i pieprzem.
6. W kubeczku mieszamy śmietanę i mleko, dodajemy mąkę i dokładnie roztrzepujemy. Dodajemy do grzybów, mieszamy i zostawiamy na ogniu jeszcze około 3-4 minut. Jeżeli trzeba, doprawiamy do smaku.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- Danie będzie lepsze, gdy użyjemy różnych grzybów, np. kozaków, maślaków, zajączków.
- Do wody, w której gotują się grzyby, warto dodać kwasku cytrynowego – nie stracą koloru.

Kolację zawsze jemy razem

Na indyka w curry z ananasem zaprosili nas państwo Aneta i Szymon oraz Błażej Szumowscy ze Smolca. Chociaż obaj mężczyźni dzielnie pomagają w kuchni, rządzi w niej Aneta. A codzienny rodzinny posiłek jest okazją do rozmowy.

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Jeśli chcesz, byśmy poznali twoją rodzinę i wasze zdolności kulinarne, zaproś nas do siebie. Chętnie cię odwiedzimy i spróbujemy twoich przysmaków. A zdjęcie twojej rodziny zamieścimy na okładce. Dostaniesz nagrodę oraz **50 zł**. Czekamy na zaproszenie!

Drzwi otwiera nam Szymon, z kuchni wychodzi Aneta, a za nią wybiega rozbawiony pięcioletni Błażej. Na schodach siedzą koty: Szyszka i Filon. Wiedzą, że zbliża się pora posiłku i liczą na jakiś smaczny kąsek.

Cała rodzina przy stole

Gospodarze zapraszają do kuchni. To królestwo Anety. Ona jest specjalistką od szybkich posiłków. „Co wieczór, choćby się waliło i paliło, razem zasiadamy do stołu. Jest to dla nas bardzo ważne, bo wtedy możemy pogadać o tym, co wydarzyło się u nas w pracy i u Błażeja w przedszkolu. Zwykle to on, co zresztą zrozumiałe, ma najwięcej do powiedzenia – mówi. – I to są najmilsze chwile w ciągu dnia". Szymon uśmiecha się i przytakuje.

Szybko, smacznie i miło

Błażej to żywe srebro. Podaje przyprawy, miesza, ale buzia mu się nie zamyka. Aneta uważnie słucha synka, jednak nie przerywa krojenia i smażenia. Szymon też pomaga – otwiera puszkę i kroi cebulę. Nie mija pół godziny i już delektujemy się pysznym indykiem. Jest ciepło, rodzinnie i bardzo miło. Od państwa Szumowskich aż żal wychodzić...



W miłym rodzinnym gronie apetyt i humor dopisują.

Indyk w curry z ananasem

SKŁADNIKI

- **3 piersi z kurczaka pokrojone w paski lub niewielką kostkę**
- **2 średnie cebule**
- **puszka ananasa**
- **kubeczek 18-proc. śmietany**
- **przyprawy: curry, sól, biały pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka obsmażamy na patelni, dodajemy pieprz, sól oraz dość dużą ilość curry (około 2 płaskich łyżek), aż mięso będzie żółtawe. Szklimy cebulę – na tej samej patelni, ale mięso odgarniamy łopatką na bok.

2. Ananasy kroimy w kawałki takiej samej wielkości, jak mięso. Na patelnię wylewamy sok z ananasa i dodajemy kawałki owoców. Mieszamy i podgrzewamy, a następnie zalewamy śmietaną.

3. Mięso podajemy z ryżem jaśminowym i dowolną surówką albo ze świeżym pieczywem.



Pięcioletni Błażej rwie się do pomocy mamie.



Mieszanie mięsa na patelni to odpowiedzialne zadanie!



Krojeniem szczypiącej w oczy cebuli zajął się tata.

Gość w dom!

Odkąd przeszłam na emeryturę, przynajmniej raz w miesiącu spotykam się ze znajomymi i dla nich gotuję. Najczęściej Strogonowa o wyrazistym, lekko kwaskowym smaku.

Izabela Mateja, Koszalin

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Jeśli znasz przepisy na dania charakterystyczne dla regionu, w którym mieszkasz, a nieznane w innych zakątkach kraju, przyślij je do nas. Dołącz też swoje zdjęcie i napisz coś o sobie! Po publikacji dostaniesz **50 zł**. Wypełnij również kupon ze strony 66!

Strogonow z ogórkami



Przepis przysłała
Izabela Mateja

SKŁADNIKI
- **700 g polędwicy wołowej (możemy ją zastąpić wołowiną pieczeniową albo rostbefem)**
- **2 średnie cebule**
- **20 g masła**
- **300 g pieczarek**
- **4 średnie ogórki konserwowe**
- **sól, pieprz**
- **2 łyżki mąki**
- **1/2 l rosołu**
- **koncentrat pomidorowy**
- **kubek śmietany**
- **2-3 łyżki ostrej musztardy**
- **szczypta cukru**
- **natka pietruszki**
- **papryka do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE

1. Umytą polędwicę kroimy w niezbyt grube paski. Pieczarki oczyszczamy i cienko kroimy wzdłuż. Ogórki kroimy w plastry, a cebulę w kostkę.
2. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i stopniowo smażymy na nim mięso, tak aby zrumieniło się z obu stron. Przyprawiamy solą i pieprzem.
3. Mięso zdejmujemy z patelni. Na tłuszczu pozostałym po smażeniu mięsa podduszamy cebulę i pokrojone pieczarki. Posypujemy je mąką i przyrumieniamy. Wlewamy rosół, dodajemy koncentrat i mieszając, gotujemy. Zdejmujemy z ognia i studzimy. Dodajemy śmietanę, musztardę, a na koniec mięso i ogórki. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem. Na półmisku dekorujemy papryką i natką pietruszki.


1.


2.


3.

Jajka faszerowane

Przepis jest bardzo prosty, a mąż i synowie bardzo lubią to danie, więc dość często gości ono na naszym stole.

Violetta Antoszewska,
Puszcza Mariańska

SKŁADNIKI
- **10 jajek** • **10-15 dkg szynki lub dowolnej wędliny** • **2 łyżki masła** • **pęczek koperku** • **sól** • **pieprz** • **bułka tarta**

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka gotujemy na twardo. Po wystygnięciu przecinamy ostrym nożem skorupkę i wyjmujemy białko razem z żółtkiem. Drobno siekamy.
2. Wędlinę i koperek również drobno siekamy. Dodajemy masło i przyprawy. Wyrabiamy na gładką masę.
3. Napełniamy skorupki jajek przygotowanym farszem, obtaczamy w tartej bułce (składniki możemy zmielić w maszynce z grubym sitkiem). Smażymy na maśle, aż bułka się zrumieni.



Gruszki z orzechami


Przepis przysłała Anna Cejba

Pyszności staram się przyrządzać chociaż raz w tygodniu, a mój mąż Przemek zawsze „dba" o to, by szybko znikały ze stołu.
Anna Cejba, Szamotuły

SKŁADNIKI
• 4 gruszki • 100 g łuskanych orzechów włoskich • 150 g śmietany kremówki • 40 g miodu • szczypta mielonego cynamonu • 2 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE
1. Połowę orzechów drobno siekamy i dokładnie mieszamy ze śmietaną, miodem i cynamonem.
2. Gruszki obieramy, miąższ kroimy w ósemki.
3. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem. Gruszki układamy promieniście w naczyniu, polewamy sosem orzechowo-śmietanowym, układamy resztę orzechów. Zapiekamy 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 °C.






Przepis przysłała Martyna Jasińska-Zielińska

Kolorowe naleśniki dla męża przygotowałam razem z naszym 3-miesięcznym synkiem Filipkiem.
Martyna Jasińska-Zielińska Suchedniów

Naleśniki na słodko

SKŁADNIKI
• 2 szklanki mąki • pół szklanki niegazowanej wody mineralnej • 3 łyżeczki cukru waniliowego • 2 szklanki mleka • ćwiartka masła śmietankowego • syrop z truskawek i żurawiny • twaróg • konfitura z jabłek

PRZYGOTOWANIE
1. Jajka ubijamy z cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodajemy mąkę, zalewamy mlekiem i dokładnie miksujemy. Wlewamy niegazowaną wodę mineralną i roztopione masło.
2. Smażymy placki na małym ogniu. Układamy na talerzu, każdy przekładając papierem śniadaniowym.
3. Ser mieszamy z syropem z truskawek i żurawiny. Rozsmarowujemy na plackach, zaczynając od środka (usuwamy papier). Składamy w kopertę i układamy na ogrzanym półmisku. Pozostałe naleśniki smarujemy konfiturą z jabłek przesmażonych na patelni, zwijamy w rulony. Dekorujemy konfiturą.



Tę potrawę uwielbia mój mąż i jego bracia. Nigdy nie miałam z nią żadnych przygód, bo zawsze się udaje. Dlatego zrobiłam ją na chrzciny.

Karolina Krywald, Gdynia



Przepis przysłała Karolina Krywald

Rolada z żółtego sera

SKŁADNIKI

- **pół kilograma sera żółtego gouda w kawałku**
- **3 tradycyjne serki topione bez dodatków (mogą być różne gatunki)**
- **pół kostki masła**
- **3 ugotowane na twardo jajka**
- **250 g pieczarek**
- **koperek lub natka pietruszki**

PRZYGOTOWANIE

1. Gotujemy wodę w garnku, wyłączamy i wrzucamy ser w kawałku. Parzymy pod przykryciem około pół godziny.

2. Na farsz ucieramy serki z masłem. Dodajemy lekko przysmażone, posiekane pieczarki, pokrojone w kostkę jajka i drobno posiekany koperek lub natkę pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

3. Wyjmujemy ser, rozwałkowujemy na folii aluminiowej. Nakładamy farsz, rozsmarowujemy go na placku sera, a następnie rolujemy ser jak makowiec. Zawijamy w folię aluminiową, następnie w bawełniany ręcznik kuchenny. Ściskamy końce, zawijamy i wstawiamy do lodówki. Czekamy, aż ser zastygnie.

Karkówka



Przepis przysłała Jolanta Knapik

Danie niebanalne, a proste do zrobienia. Poradzi sobie z nim każda gospodyni. Jego zaletą jest również to, że dość szybko się je robi, a w czasie gdy się piecze, można się na przykład zająć gośćmi.

Jolanta Knapik, Krotoszyn

SKŁADNIKI

- **ok. kilograma karkówki**
- **2-3 cebule**
- **żółty ser**
- **majonez**
- **przyprawy**

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę kroimy w plastry grubości ok. 1 cm, solimy, posypujemy ulubioną przyprawą i cienko smarujemy majonezem. Na każdym kawałku mięsa układamy krążek lub dwa cebuli i przykrywamy plastrem żółtego sera.

2. Układamy na blasze i pieczemy ok. 40 minut w temperaturze 180 °C.

RADA Jolanty Knapik

Karkówkę podaję z ryżem lub z masłem utartym z czosnkiem. Do tego serwuję smażone pieczarki i ozdabiam plastrami pomidora.



Niedrogo i do syta

Gdy ostatnio ugotowałem cały garnek fasolki, moi rodzice i brat zjedli jej tak dużo, że dla mnie niewiele zostało...

Konrad Rossienik, Wrocław

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Jeśli masz w planie niedrogą i smaczną potrawę, przed jej zrobieniem przygotuj aparat. Sfotografuj ją, zanim zniknie ze stołu! Przyślij przepis i zdjęcie swoje oraz potrawy! Dodaj kilka słów o sobie. Po opublikowaniu dostaniesz **50 zł**. Dołącz kupon ze str 66!

Fasolka po bretońsku


Przepis przysłał Konrad Rossienik

SKŁADNIKI

- **800 g suchej fasoli (średni Jaś)**
- **400 g wędzonego boczku**
- **400 g kiełbasy (śląska, czosnkowa, najlepiej dwa rodzaje)**
- **4-5 średnich cebul**
- **koncentrat pomidorowy (200 ml)**
- **przyprawy: majeranek, mielony czarny pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka i ostra (mielone), oregano,**
- **kostka rosołowa**
- **przyprawa do zup**

PRZYGOTOWANIE

1. Fasolę zalewamy w garnku wodą, żeby napęczniała (najlepiej przez noc). Zmieniamy wodę, dodajemy liść laurowy i 8 ziaren ziela angielskiego, gotujemy. Do wrzątku dodajemy kostkę rosołową i 2 łyżki przyprawy do zup. Gotujemy, aż fasola będzie miękka. Boczek i cebulę kroimy w kostkę, a kiełbasę w półplasterki. Podsmażamy mięso, by oddało tłuszcz i odkładamy do miseczki. Na tłuszczu szklimy cebulę. Dodajemy do mięsa, mieszamy.


1.

2. Do miękkiej fasoli wrzucamy boczek, kiełbasę i cebulę. Dodajemy przyprawy do smaku. Gotujemy ok. 15-20 min.

3. Na suchej patelni prażymy na jsnozłoto ok. 4 łyżek mąki. Przesiewamy ją przez sitko do garnka z fasolą, cały czas mieszamy. Dodajemy koncentrat pomidorowy, mieszamy i gotujemy jeszcze około 10 minut.


2.


3.

Zapiekanka warzywna

Za każdym razem ma trochę inny smak. I to właśnie jest jej ogromną zaletą.

M. Nader, Lublin


Przepis przysłała Monika Nader

SKŁADNIKI

Na 4 porcje

- **5 dużych ziemniaków**
- **2 duże marchewki**
- **2 cebule**
- **2 czerwone papryki (mogą być kolorowe)**
- **sól, pieprz, słodka mielona papryka**
- **oliwa z oliwek**

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki i marchewki obieramy, myjemy i kroimy wedle uznania (najlepiej w słupki lub plastry). Paprykę myjemy, usuwamy pestki. Warzywa układamy w naczyniu żaroodpornym, doprawiamy solą, pieprzem, papryką i podlewamy oliwą.
2. Mieszamy i wkładamy do piekarnika o temperaturze 220 °C na około 50 minut. Zapiekamy, aż ziemniaki zrobią się miękkie.



Moje kotlety mielone są troszeczkę inne i mają tę zaletę, że robi się je dość szybko. A podane w sosie pomidorowym są po prostu pyszne. Sos często robię sama.

Lidia Machowska, Wrocław



Przepis przysłała Lidia Machowska

Mielone z ogórkiem

SKŁADNIKI

- **1 kg mielonego mięsa wieprzowego (lub wieprzowo-wołowego)**
- **pęczek szczypiorku**
- **3-4 ogórki konserwowe (mogą też być kiszone)**
- **3 jajka**
- **bułka tarta**
- **olej do smażenia**

Na sos:

- **gęsty sok pomidorowy**
- **1 łyżka mąki**
- **1 łyżka masła**
- **sól, pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Ogórki i szczypiorek drobno siekamy. Mielone mięso wkładamy do dużej miski, dodajemy ogórki i szczypiorek, wbijamy 3 surowe jajka i wsypujemy trochę bułki tartej. Wszystko dokładnie mieszamy.
2. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, z masy dłonią formujemy niewielkie kotleciki, oprószamy mąką i smażymy.
3. Przygotowujemy sos: do niedużego garnka wlewamy sok pomidorowy, w kubeczku mieszamy mąkę z masłem, dodajemy trochę wody i dokładnie mieszamy, aby nie było grudek. Następnie stopniowo rozcieńczamy sokiem pomidorowym, potem przelewamy do garnka i cały czas mieszając, gotujemy kilka minut.
3. Połowę kotlecików odkładamy, a połowę robimy od razu w sosie: na patelnię z kotlecikami wlewamy przygotowany sos. Podgrzewamy przez chwilę.

RADY Lidii Machowskiej

Zdarza się, że gdy mam mało czasu, zamiast robić sos pomidorowy, używam gotowego. Szczypiorek można zastąpić koperkiem – wtedy kotlety będą delikatniejsze.



Znudziły mi się zwykłe placki ziemniaczane, więc dodałam do nich nadzienie. Są smaczne, najlepszy na to dowód, że znikają ze stołu w kwadrans.

Irena Sosnowska, Człuchów

Ziemniaczane z niespodzianką

SKŁADNIKI

- **ok. 2 kg ziemniaków**
- **1/2 kg cebuli**
- **4 jajka**
- **2 łyżki mąki**
- **20 dag twarogu**
- **olej**
- **masło**
- **śmietana**
- **sól, pieprz, vegeta**

PRZYGOTOWANIE

1. Drobno pokrojoną cebulę szklimy na oleju, przyprawiamy solą, pieprzem i vegetą. Cztery-pięć ziemniaków gotujemy i razem z twarogiem przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, dodajemy 2 łyżki cebuli.
2. Surowe ziemniaki trzemy na drobnej tarce, osączamy z soku, dodajemy jajka, mąkę, sól i pieprz. Na wysmarowanej olejem blasze kładziemy łyżką masę ziemniaczaną, na niej ziemniaki z twarogiem i ponownie masę ziemniaczaną. Na każdym placku kładziemy wiórki masła.
3. Pieczemy 1 godzinę w średnio nagrzanym piekarniku. Podajemy gorące, polane sosem – do pozostałej zeszklonej cebuli dodajemy śmietanę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

RADA Ireny Sosnowskiej

Do farszu możemy dodać wysmażone paseczki boczku.

Placki śmietanowe

Ze składników, które są w każdym domu. Moje dzieci, nawet gdy nie mają apetytu, na te placki zawsze się skuszą.

Arleta Bąk, Sopot

SKŁADNIKI

- **małe opakowanie kwaśnej śmietany (12- lub 18-proc.)**
- **łyżka cukru**
- **jajko**
- **3 kopiaste łyżki mąki**
- **tłuszcz do smażenia**
- **cukier puder do posypania**

PRZYGOTOWANIE

1. Śmietanę, jajko, mąkę i cukier dokładnie mieszamy lub miksujemy.
2. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i nakładamy łyżką ciasto. Smażymy z obu stron, aż się przyrumienią. Ciepłe posypujemy cukrem pudrem.

RADY Arlety Bąk

Do ciasta czasami dodaję płaską łyżeczkę proszku do pieczenia, wtedy placki są pulchniejsze. W innej wersji smakowej dodaję też niekiedy obrane ze skórki i pokrojone w drobną kostkę kwaśne jabłko.







Przepis przysłała
Stefania Kłakowska

Kotlety wyglądem i smakiem przypominają te zwyczajne, z mięsem. Dlatego, gdy pewnego razu poczęstowałam nimi moją koleżankę Rosjankę, jedząc je, sięgnęła po kromkę chleba. Nie wyczuła, że kotlety są bez mięsa!

Stefania Kłakowska, Sosnowiec

Kotlety mielone z chleba

SKŁADNIKI

- **1 mały czerstwy bochenek chleba**
- **2 jajka**
- **2 jajka ugotowane na twardo**
- **4 duże ząbki czosnku**
- **vegeta**
- **pieprz**
- **sól**
- **bułka tarta**
- **olej do smażenia**

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotowane na twardo jajka obieramy i drobno siekamy. Czosnek obieramy i drobniutko kroimy lub przeciskamy przez praskę. Chleb moczymy przez chwilę w letniej wodzie. Dokładnie odciskamy i dodajemy do chleba posiekane oraz dwa surowe jajka, czosnek, pieprz, sól i vegetę do smaku. Dokładnie wyrabiamy, tak samo jak mięso na kotlety mielone.

2. Z masy chlebowej formujemy zgrabne kotleciki, każdy obtaczamy w bułce tartej i smażymy na patelni na rozgrzanym oleju. Nie przykrywamy w czasie smażenia! Podajemy z dowolną sałatką ziemniaczaną lub jarzynową.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Chleb możemy przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa, wówczas ciasto będzie miało delikatniejszą konsystencję – nie będą wyczuwalne skórki od chleba.**
- **Kotlety można podać z keczupem lub ulubionym sosem.**

Testowała Przyślij Przepis redakcyjna kucharka



Przepis przysłała Jadwiga Roskoszna

Gdy byłam małą dziewczynką, zajadałam się knedlami mojej babci. To od niej zdobyłam przepis na tę wyśmienitą i szybką potrawę. Ja już nie jem knedli tak często jak kiedyś, bo są tuczące, ale za to mój mąż i siostra po prostu je uwielbiają.

Jadwiga Roskoszna, Tychy

Knedle ze skwarkami

SKŁADNIKI

- **500 g ziemniaków**
- **około 200 g mąki krupczatki**
- **pół łyżki soli**
- **1 łyżka kaszy manny**
- **1 jajko**

Nadzienie według uznania i smaku, ale moje to:

- **500 g skwarków**
- **sól**
- **pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy. Odstawiamy, by ostygły, po czym dokładnie rozgniatamy tłuczkiem.

2. Do utłuczonych ziemniaków dodajemy mąkę, sól, jajko i kaszę manną i dokładnie mieszamy, tak by ciasto było jednolite. Jeśli jest zbyt klejące, by je zagęścić, dodajemy trochę mąki.

3. Przygotowujemy nadzienie: skwarki doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

4. Z ciasta ziemniaczanego formujemy kółeczka o średnicy 3 centymetrów, do środka wkładamy nadzienie i lepimy zgrabne kulki jednakowej wielkości. Knedle wkładamy do wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy około 10 minut.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Doskonałe są skwarki zrobione z wędzonego boczku.**
- **Do knedli najlepiej pasuje zasmażana kiszona kapusta.**
- **Z takiego ciasta można również przygotować knedle na słodko, zamiast skwarków nadziewając je np. śliwkami.**





Przepis przysłała
Agnieszka Kozera

Zawinięty przysmak

Rolady są specjalnością mojej rodziny od dawna i pojawiają się na stole z okazji świąt, imienin czy niedzielnych obiadów. Mimo że wyglądają na bardzo skomplikowane, są szybkie i proste w wykonaniu. Podaję je na obiad, a następnego dnia równie dobrze smakują na zimno z pieczywem. Często eksperymentuję z różnymi dodatkami i rodzajami nadzienia.

Agnieszka Kozera, Wrocław

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



W niedzielę masz więcej czasu i na pewno gotujesz coś wykwintnego. Zanim domownicy zaczną się delektować pysznym obiadem, zrób zdjęcie potrawy. Przyślij je razem z przepisem. Po opublikowaniu zapłacimy ci 50 zł. I wypełnij kupon ze strony 66!

Rolada ze schabu z pieczarkami

SKŁADNIKI

• duży 1,5-kg kawałek schabu • 0,5 kg pieczarek • 2 cebule • 25 dkg wędzonego boczku • pół pęczka natki pietruszki • 2 łyżki słodkiej papryki w proszku • sól i pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE

1. Pieczarki myjemy i ścieramy na tarce o dużych oczkach, cebulę siekamy, a następnie szklimy na oleju. Dodajemy pieczarki, solimy i dusimy, aż do odparowania płynu. Natkę pietruszki drobniutko siekamy i dodajemy do pieczarek. Mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem.

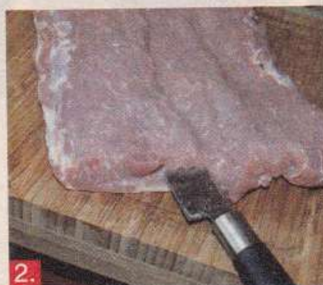
2. Schab myjemy, kładziemy na desce. Długim nożem przekrawamy go na całej długości, zostawiając ok. 1 cm od dołu i od brzegu. Odwijamy górną część „jak zwinięty dywan" i znowu rozkrawamy schab, zostawiając 1 cm od dołu. W ten sposób otrzymujemy prostokąt mięsa o grubości ok. 1 cm.

3. Rozłożony płat mięsa solimy i pieprzymy. Paprykę mieszamy z dwoma łyżkami oliwy i smarujemy nią mięso na całej powierzchni. Następnie układamy pieczarki, zostawiając 3-cm brzeg bez nadzienia. Na koniec układamy na pieczarkach cieniutko pokrojone plastry boczku.

4. Schab ciasno zwijamy i wiążemy grubą białą bawełnianą nicią, zaczynając od brzegów, a kończąc wiązanie na środku. Brzegi zabezpieczamy skórą z boczku, aby farsz nam nie uciekł. Wkładamy schab do formy i pieczemy ok. 1,5-2 godzin w temp 180 °C.

RADA Agnieszki Kozery

Gdy rolada ma być podawana na zimno, po upieczeniu zostawiam ją do ostygnięcia w formie – wtedy mięso jest bardziej soczyste.


2.


3.


1.


4.

Roladki z łososiem

Niepospolite połączenie mięsa i ryby. Uwielbia je mój chrześniak Artur, który nazwał je „roladki z łosiem".

Radosław Stasiak, Ceków

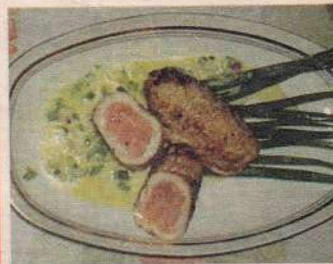
SKŁADNIKI

• 4 pojedyncze piersi z kurczaka • 150 g wędzonego łososia • 150 g masła • 250 ml śmietany • sól • pieprz • 2 pęczki szczypiorku • 2 cebule • 100 ml rosołu z kurczaka • 50 ml białego wytrawnego wina

PRZYGOTOWANIE

1. Każdą pierś dzielimy na dwa i rozbijamy tłuczkiem na ok. 1 cm, solimy, pieprzymy. Na filet y nakładamy po kawałku łososia, zwijamy i spinamy wykałaczkami. Rozpuszczamy na patelni 50 g masła i smażymy roladki, obracając .

2. Robimy sos: na patelni rozpuszczamy masło, cebule siekamy i smażymy. Dodajemy wino i rosół, chwilę dusimy, dodajemy śmietanę. Dodajemy posiekany szczypiorek i resztę masła. Ubijamy sos i doprawiamy. Roladki polewamy sosem, podajemy z purée ziemniaczanym.



Ziemniaczki na sałacie

To sałatka i przekąska odpowiednia na co dzień i od święta, na każdą okazję. Łatwa, szybka i bardzo wszystkim smakuje.

Ewelina Gajda, Poznań

SKŁADNIKI

- **główka sałaty**
- **3 duże ziemniaki**
- **zioła prowansalskie**
- **2 ząbki czosnku**
- **sól, pieprz**
- **przyprawa do grilla**
- **2 łyżki majonezu**
- **4 łyżki śmietany**

PRZYGOTOWANIE

1. Myjemy sałatę, rozdzielając ją na pojedyncze liście, i dokładnie osuszamy. Następnie rwiemy je na mniejsze kawałki.
2. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w małą kostkę, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, drobno posiekanym ząbkiem czosnku i ziołami prowansalskimi. Układamy na blasze i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 °C. Pieczemy, aż się zrumienią.
3. Upieczonymi ziemniaczkami posypujemy sałatę i zalewamy sosem ze śmietany i majonezu, doprawionym solą, pieprzem, roztartym ząbkiem czosnku i przyprawą do grilla.







Przepis przysłała Magdalena Szymczak

Jest królową moich zup. Największym jej smakoszem jest mój mąż, który po kilku repetach pyta, czy jeszcze coś zostało.

Magdalena Szymczak, Rawicz

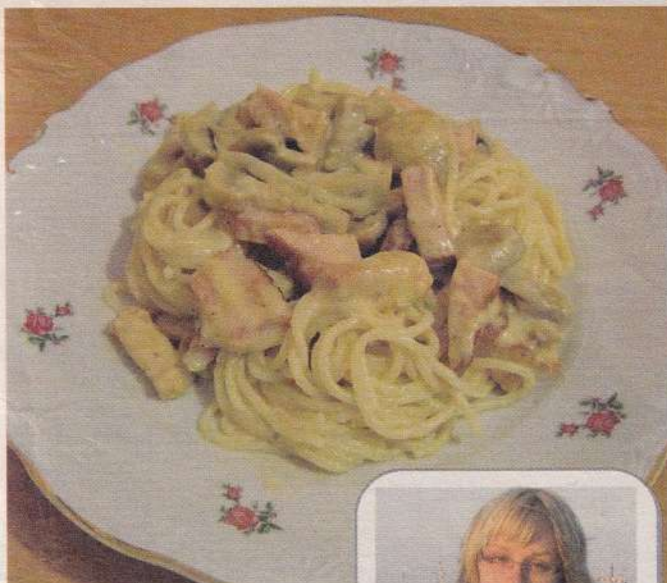
Pomidorowa na boczku

SKŁADNIKI

• 30 dag wędzonego boczku • 1 duża cebula • 3 średnie ziemniaki • 2 średnie marchewki • 3 pomidory • 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego • 1 litr wywaru z warzyw lub z 2 kostek bulionu warzywnego • 1 liść laurowy • 1 łyżeczka cukru • 1 łyżeczka suszonej bazylii • oliwa • sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrojony w kostkę boczek i cebulę podsmażamy na oliwie.
2. Ziemniaki kroimy w kostkę, marchew ścieramy na tarce o dużych oczkach i dodajemy do boczku, trochę podsmażamy, często mieszając.
3. Wlewamy wywar lub bulion, dodajemy liść laurowy i gotujemy na małym ogniu 15 minut.
4. Kroimy w kostkę pomidory. Po 15 minutach gotowania bulionu dodajemy pomidory, koncentrat, cukier, bazylię, sól i pieprz do smaku. Gotujemy jeszcze 20 minut, wyjmujemy liść laurowy.
5. Gotową zupę podajemy z pieczywem. Pożywna zupa pomidorowa jest znakomitą propozycją na jednodaniowy obiad.



Pierwszy raz zrobiłam to danie dla mojego chłopaka, by uczcić pierwsze wspólne pół roku. Smakowało mu tak bardzo, że już nie muszę wymyślać nic innego.
Edyta Kuźma, Świdnica



Przepis przysłała Edyta Kuźma

Spaghetti z polędwicą

SKŁADNIKI
● 400 g makaronu spaghetti ● 250 g polędwicy (wędliny), szynki albo boczku ● 300 g pieczarek ● 200 g startego żółtego sera ● 3 łyżki margaryny ● 1 łyżka oleju ● 3 ząbki czosnku ● mała słodka śmietana (najlepiej 30-proc.) ● sól ● pieprz ● słodka papryka ● B[illegible]lia

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotujemy w dużym garnku, odcedzamy, a następnie przekładamy z powrotem do garnka.
2. Oczyszczone pieczarki kroimy w ćwiartki i podsmażamy na margarynie (większość wody z pieczarek powinna odparować), polędwicę kroimy w paski ok. 2-cm długości i 0,5-cm grubości i podsmażamy na oleju na osobnej patelni.
3. Gdy pieczarki i polędwica się zrumienią, delikatnie mieszamy i odstawiamy z ognia. Dodajemy śmietanę, ser i roztarty czosnek. Jeżeli ser się całkowicie nie rozpuści, należy podgrzać sos tak, by miał gęstą konsystencję.
4. Sos przelewamy do garnka z makaronem, dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku.

Udka w ostrej panierce

Podaję je na imieniny, święta i spotkania rodzinne. Najszybciej znikają ze stołu.



Przepis przysłała A. Mikołajczyk

Aneta Mikołajczyk, Halinów

SKŁADNIKI
● 8 łyżek bułki tartej ● 2 jajka ● kostka bazylii Knorra ● kostka czosnku Knorra ● 5 łyżek mąki ● 4 łyżeczek octu balsamicznego ● 3 ostre papryki ● pieprz ● przyprawa do kurczaka ● sól ● 8 udek ● oliwa ● 2 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE

1. Udka posypujemy przyprawami i każde polewamy połową łyżeczki octu. Wstawiamy na 2 godziny do lodówki.
2. Przygotowujemy 3 miseczki. W pierwszej mieszamy mąkę z papryką, w drugiej rozbijamy jajka, do trzeciej wsypujemy bułkę. Obtaczamy udka w wyżej podanej kolejności.
3. Obsmażamy udka na rumiano na oliwie i maśle. Układamy w naczyniu i pieczemy 30-40 minut w temp. 180 °C.





Moja mama doskonale gotuje i chociaż staram się jej dorównać, zawsze zaskakuje mnie nowymi pomysłami. To właśnie pod jej bacznym okiem opanowałam do perfekcji potrawę, na którą przepis pragnę podać.

Katarzyna Drelak, Myjomice

Piersi kaczki w miodzie

SKŁADNIKI

- **2 piersi z dużej kaczki**
- **szklanka musu jabłkowego**
- **2 łyżki płynnego miodu**
- **1/2 łyżeczki cynamonu**
- **sól, pieprz,**
- **oliwa do smażenia**
- **kieliszek białego wytrawnego wina**
- **sok z cytryny**
- **łyżeczka skórki startej z cytryny**

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie opłukane i osuszone papierowym ręcznikiem piersi z kaczki nacieramy solą i świeżo zmielonym białym pieprzem. Układamy w salaterce, smarujemy miodem, przykrywamy i marynujemy w lodówce do następnego dnia.
2. Wyjęte z miodu piersi kaczki smażymy na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc je ze wszystkich stron. Przekładamy do rondla i pieczemy na małym ogniu.
3. Pozostały w salaterce miód, w którym marynowały się kawałki kaczki, łączymy z winem i sosem podlewamy mięso.
4. Zrumienione miękkie mięso wyjmujemy na ogrzany półmisek, oprószamy cynamonem, każdą pierś przekrawamy na pół, posypujemy skórką startą z cytryny i trzymamy w cieple pod przykryciem.
5. Do sosu z pieczonego mięsa dodajemy mus jabłkowy, zagotowujemy, doprawiamy do smaku. Gdy jest zbyt lekki, odparowujemy przez chwilę na dużym ogniu. Piersi kaczki podajemy polane gorącym sosem, pozostały sos wlewamy do sosjerki.

Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Najlepszym dodatkiem do piersi kaczki w miodzie będą domowe kładzione kluseczki i zielona surówka.**
- **Kaczka doskonale smakuje z sałatką z buraczków i pieczonymi ziemniakami.**

Piersi kaczki można również odgrzać następnego dnia i zjeść z pieczywem.

Testowała
Przyślij Przepis
redakcyjna kucharka

Jestem doświadczoną kucharką, więc z ugotowaniem tej zupy nie miałam żadnych kłopotów. Przepis dostałam od mojej koleżanki, która znalazła go w starej książce kucharskiej. Zupa jest pożywna i bardzo smaczna.

Monika Głaszczka, Kliga

Zupa z mielonym mięsem

SKŁADNIKI

- **1/2 kg mielonego mięsa**
- **1 łyżka ugotowanego ryżu**
- **2-3 ząbki czosnku**
- **1 jajko**
- **tłuszcz**
- **2 średnie cebule**
- **2 czerwone papryki**
- **20 dag pieczarek**
- **4-5 korniszonów**
- **1/2 szklanki śmietany**
- **sól, pieprz**
- **ziele angielskie**
- **1 łyżka mąki pszennej**
- **olej**
- **2 l rosołu**

PRZYGOTOWANIE

1. Pieczarki oczyszczamy, kroimy w plasterki i podsmażamy.
2. Mielone mięso mieszamy z jajkiem, ryżem, drobniutko pokrojonym czosnkiem i doprawiamy do smaku. Wyrabiamy na jednolitą masę.
3. Z masy mięsnej formujemy małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego i gotujemy w osobnej wodzie.
4. Cebulę drobno kroimy, smażymy na tłuszczu na złoty kolor. Kroimy w paseczki korniszony, paprykę w kostkę.
5. Wlewamy rosół, dodajemy korniszony i gotujemy 4-10 min. Dodajemy ugotowane kuleczki mięsne, pokrojoną paprykę, usmażone pieczarki i gotujemy kolejne 15-20 minut. Dodajemy śmietanę wymieszaną z mąką. Zupę doprawiamy do smaku.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Do przygotowania kulek mięsnych najlepiej użyć mięsa mielonego wieprzowo-wołowego. W dietety[illegible]ej wersji można je zastąpić mielonym mięsem z indyka.**
- **Zupa ładnie wygląda i lepiej smakuje, jeśli posypiemy ją drobno posiekaną natką pietruszki.**



Wasze kulinarne przygody

Zdarzyło ci się „przypalić wodę"? A może gotowałaś jajka w mikrofalówce? Takie przygody zdarzają się każdemu... Czekamy na twoje zdjęcia i historyjki.



Julka Puś z Wysokiej ma dwa lata, a przy stole zachowuje się jak dama.

Kawa na kwaśno

Gdy nie było jeszcze specjalnych środków usuwających kamień, do odkamieniania używałam kwasku cytrynowego. Pewnego razu wsypałam go do czajnika, zalałam wodą, odstawiłam i zapomniałam. Po kilku godzinach nabrałam ochoty na kawę, więc postawiłam czajnik na gazie, zagotowałam wodę i zalałam kawę. Dodałam mleka, ale się zwarzyło i na wierzchu pojawiło się coś w rodzaju serwatki. Pomyślałam, że pewnie mleko było nieświeże i zrobiłam kolejną kawę. Rozsiadłam się w fotelu, ale gdy upiłam pierwszy łyk, zerwałam się jak oparzona. Kawa była potwornie kwaśna! I nic dziwnego, bo przecież zrobiłam ją z wody z kwaskiem cytrynowym....

Agnieszka Wiślińska, Żagań

Racuchy z posypką

Jako dziecko uwielbiałam racuchy z jabłkami, posypane cukrem pudrem. Mama często mi je robiła, ale gdy miałam może 7-8 lat, napisała mi na kartce, jak się je robi, i powiedziała, że powinnam się wreszcie sama nauczyć. Chętnie się zgodziłam, nie tylko dlatego, że lubię racuchy, ale głównie z tego powodu, że mama uznała mnie za dużą dziewczynkę, której można powierzyć nawet tak poważne zadanie jak smażenie racuchów. Nie chcąc mi przeszkadzać, wyszła z kuchni. A mnie duma wręcz rozpierała. Przepasałam się fartuchem, przygotowałam ciasto, starłam jabłka i usmażyłam stos rumianych racuchów. Tylko że na koniec zamiast cukrem pudrem posypałam je mąką ziemniaczaną. I cukier, i mąka były bowiem w torebkach z napisami po niemiecku (z paczki z darów, trudne lata 80.), a ja przecież nie znałam w tym języku ani słowa.

Beata Trenkler, Lidzbark Warmiński

Wszyscy się starają

Moja 5-letnia córka i 3-letni synek lubią pomagać w kuchni. Pewnej soboty żona, dzieci i ja przygotowywaliśmy obiad. Nasza kotka Daisy kręciła się pod nogami i przeszkadzała, więc wypuściłem ją do ogródka. Gdy już wszystko było gotowe i mieliśmy zamiar zasiąść do stołu, z pokoju dobiegł przeraźliwy krzyk żony. Wiecie, co się stało? Na stole w salonie leżała na wpół żywa mysz. To nasza pupilka Daisy przyłączyła się do rodzinnego biesiadowania.

Rafał Biernacki, Piotrków Trybunalski



Ania Ucinek z Wrocławia wie, że w puszce są smakołyki.


Ani Turkiewicz z Wrocławia głód tu nie grozi.

Gołąbki zamiast pomidorowej

Jako jedynaczka nie wtrącałam się do gotowania, mama zresztą twierdziła, że mam na to czas. I czas ten nadszedł, gdy wyszłam za mąż. Od razu zamieszkaliśmy osobno, więc musiałam się wykazać jako gospodyni. Ale z natury jestem uparta, więc byłam pewna, że sobie poradzę. Postanowiłam ugotować pomidorową z ryżem, bo taką oboje z mężem lubimy. Ugotowałam wywar (wyszedł całkiem dobry), przyprawiłam i zaczęłam wsypywać ryż. Nie miałam pojęcia, ile go dodać, by zupa była odpowiednio gęsta, więc wsypałam dwie z czterech torebek znajdujących się w opakowaniu. A wywaru było na dwie porcje. I zamiast zupy wyszedł farsz – prawie taki, jak do gołąbków. Poprosiłam więc mamę o radę i według jej wskazówek zrobiłam pierwsze w życiu, ale pyszne gołąbki.

Alina Drozd, Opole

Na drugie danie pantofelki

Któregoś dnia wybrałam się na zakupy i przy okazji zabrałam buty, które miałam oddać do szewca. Po zakupach odebrałam naprawione buty, owinęłam je w worek foliowy i wrzuciłam do torby z zakupami. Wróciłam do domu i poprosiłam męża, aby rozpakował siatki z zakupami, ja akurat miałam pilny telefon. Następnego ranka nigdzie nie mogłam znaleźć moich ulubionych butów, a przecież byłam pewna, że je zapakowałam. Przeszukałam cały dom, samochód i nic. Przepadły, jak kamień w wodę! Znalazły się dopiero kilka dni później, gdy chciałam odmrozić mięso na obiad. Buty też wymagały odmrożenia.

Małgorzata Bartnicka, Warszawa


Oliwia Michalak z Szczecina jest szczęśliwa, że może łasuchować do woli.

Rolada z jabłkami na ostro

Jestem doświadczoną gospodynią, mam już wnuki. Kiedyś zdarzały mi się rozmaite wpadki w kuchni, ale ostatnia rozbawiła mnie najbardziej. Ulubionym ciastem w mojej rodzinie jest rolada biszkoptowa z jabłkami. Znika ze stołu w kilka minut. W robieniu ciasta mam wprawę, więc idzie mi to błyskawicznie, potem tylko wystarczy rozsmarować mus z jabłek (mojej roboty), posypać cynamonem i do piekarnika. I jak zwykle, również tym razem rodzinka nie mogła się doczekać, kiedy rolada będzie gotowa. Ledwie ciasto trochę przestygło, nałożyłam wszystkim spore porcje. Ale po pierwszym kęsie moi domownicy mieli miny, których nie zapomnę do końca życia. Bo zamiast cynamonem posypałam jabłka ostrą mieloną papryką.

Iwona Marszałek, Rzeszów

Przydarzyło się...

Każdej kucharce zdarzają się przygody, które opowiada się potem na rodzinnych spotkanich. Opisz nam swoją przygodę lub przyślij zdjęcie, które cię bawi. Jeśli zostaną opublikowane, dostaniesz od nas 50 zł.

Nasz adres:
Przyślij Przepis,
ul. Strzegomska 236a,
54-432 Wrocław
e-mail: przepis@burda.pl


Przepis przysłała Edyta Borkowska

Tę potrawę zachwalają wszyscy smakosze ryb. Nie przyrządzam jej na co dzień, tylko na uroczystości rodzinne. Zresztą ku wielkiemu niezadowoleniu domowników, którzy mogliby jeść to danie na okrągło, dla urozmaicenia zamieniając jedynie mintaja na śledzia.

Edyta Borkowska, Ślesin

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!

Znasz przepisy na zdrowe dania i potrafisz je przyrządzić tak, aby wszystkim smakowały? Przyślij je do nas! Dołącz zdjęcie swoje i gotowej potrawy. Jeśli je opublikujemy, dostaniesz od nas **50 zł**. Pamiętaj o wypełnieniu kuponu ze strony 66!

Rybna uczta

Ryba po grecku inaczej


1.


2.


3.


4.

SKŁADNIKI
- **1 kg filetów z mintaja**
- **słoik papryki konserwowej**
- **słoik ogórków konserwowych**
- **4 cebule**

Zalewa:
- **1 szklanka wody**
- **1 szklanka oleju**
- **1 koncentrat pomidorowy**
- **4 łyżki keczupu**
- **2 łyżki cukru**
- **2 łyżki octu**
- **sól do smaku**

Składniki na ciasto:
- **1 szklanka wody**
- **1 łyżeczka vegety**
- **1 szklanka mąki**
- **1 jajko**

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na ciasto wkładamy do głębokiego naczynia i dokładnie roztrzepujemy trzepaczką albo mikserem. Rybę kroimy na kawałki, moczymy w cieście i smażymy na gorącym oleju.
2. Ogórki konserwowe, paprykę konserwową i< obraną cebulę kroimy w kostkę i razem mieszamy wszystkie składniki.
3. Usmażoną rybę oraz pokrojone warzywa układamy warstwami w głębokim naczyniu.
4. Z podanych składników przygotowujemy zalewę: wszystkie wkładamy do garnka i zagotowujemy. Warstwy ryby i warzyw zalewamy gorącą zalewą. Pozostawiamy do wystygnięcia.

RADY Edyty Borkowskiej

Pokrojoną cebulę można sparzyć gorącą wodą, wtedy będzie miała lepszy smak.
Ryba w warzywach najlepiej smakuje ze świeżym pieczywem.

Kolorowa sałatka

Z mężem jesteśmy ogrodnikami – hodujemy warzywa, więc są one podstawą naszej kuchni. Mamy mało czasu, a tę sałatkę robi się w mig.

Katarzyna Korzeniewska, Dobre Kujawskie

SKŁADNIKI

• 3 pomidory • 2 zielone ogórki bez skórki • cebula • żółta papryka • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie warzywa dokładnie myjemy, z papryki usuwamy pestki. Kroimy je w średniej wielkości kostkę – tylko cebulę znacznie drobniej.
2. Całość wsypujemy do szklanego naczynia. Solimy, pieprzymy i słodzimy do smaku. Sałatkę dokładnie mieszamy. Podajemy z bagietką lub innym pieczywem.

RADA K. Korzeniewskiej

Czasem dodaję pokrojone jajko i trochę majonezu albo przystrajam zieloną sałatą.



Sałatka z serkiem

Przepis na tę szybką sałatkę bierze ode mnie coraz więcej znajomych. Kto raz jej spróbuje, po prostu „przepadł". Jest łatwa, nawet dla początkujących.

Barbara Gliwa, Wrocław

SKŁADNIKI

- **serek wiejski**
- **pomidor**
- **ogórek**
- **cebula lub szczypiorek**
- **pęczek rzodkiewek**
- **sól, pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa myjemy, obieramy. Cebulę kroimy drobno, a pozostałe warzywa w średniej wielkości kostkę.
2. W dużej misce mieszamy wszystkie składniki, dodajemy sól i pieprz do smaku.

RADY Barbary Gliwy

Z pomidorów po sparzeniu można zdjąć skórkę. Sałatka będzie delikatniejsza, jeśli nie dodamy rzodkiewek. Czasem posypuję ją posiekaną natką pietruszki.







Przepis przysłała Teresa Zakrzewska

Gdy zapraszam gości, do zapiekanki podaję schłodzone wino.

Teresa Zakrzewska, Gdańsk

Zapiekanka z pstrąga

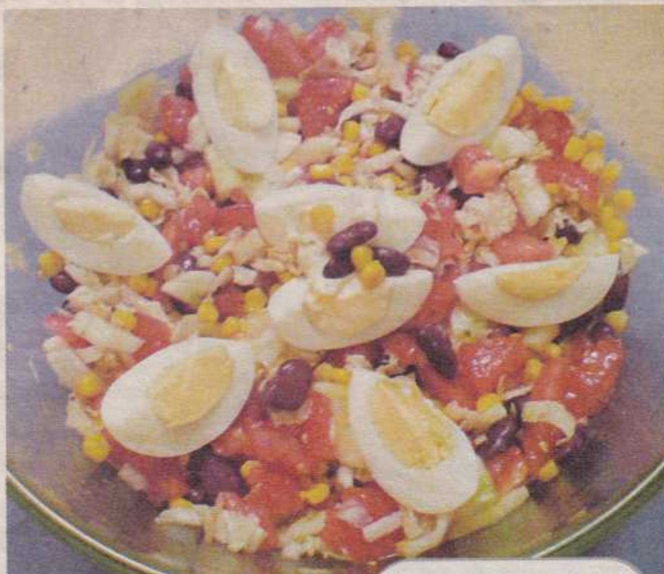
SKŁADNIKI

- **1 kg pstrąga**
- **1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego (niebieska puszka)**
- **2 duże cebule**
- **1 pęczek natki pietruszki**
- **1 pęczek koperku**
- **4 pomidory**
- **żółty ser**

PRZYGOTOWANIE

1. Pstrąga oczyszczamy z łusek, dzielimy na dzwonka i na 4 godziny wkładamy do osolonej wody (dzięki temu będzie równomiernie posolony).
2. Po 4 godzinach obtaczamy dzwonka ryby w mące i smażymy na oleju po 10 minut z każdej strony. Gorące układamy w żaroodpornym półmisku. Na tym samym oleju smażymy pokrojoną cebulę. Po usmażeniu wlewamy mleko skondensowane i podgrzewamy.
3. Ułożone dzwonka ryby zalewamy cebulą i mlekiem. Na to układamy plastry pomidorów (bez skórki). Posypujemy posiekanym koperkiem i natką pietruszki i wkładamy do piekarnika na 10 minut.
4. Po 10 minutach całość posypujemy startym żółtym serem (ilość taka, jaką lubimy) i zapiekamy jeszcze 10 min.

Zapiekankę podajemy na gorąco, najlepiej z chlebem.



Surówki i sałatki to moja specjalność – tę ostatnio często jadam na kolację.
Bogusława Szczygieł, Wrocław



Przepis przysłała Bogusława Szczygieł

Sałatka mieszana

SKŁADNIKI

- **1 średnia kapusta pekińska**
- **1 mała cebula**
- **3-4 pomidory**
- **duży ogórek**
- **1 puszka czerwonej fasoli**
- **1 puszka kukurydzy**
- **oliwa**
- **trochę soku z cytryny**
- **bazylia, sól, pieprz**
- **2 jaja na twardo**

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę drobno kroimy, wsypujemy do miski i posypujemy niewielką ilością cukru.
2. Opłukaną i wysuszoną kapustę pekińską przekrawamy wzdłuż na pół i kroimy. Umyte pomidory i obranego ze skórki ogórka kroimy w kostkę.
3. Pokrojone warzywa wsypujemy do miski, dodajemy czerwoną fasolę i kukurydzę, polewamy oliwą, przyprawiamy do smaku bazylią, odrobiną soli i pieprzu, delikatnie mieszamy.
4. Jaja kroimy w ćwiartki i układamy na sałatce.

RADA Bogusławy Szczygieł
Możemy dodać łyżkę majonezu, wtedy sałatka będzie bardziej kaloryczna.

Surówka z pekińskiej

Ma naturalny aromat i smak. Przepadają za nią mąż i córeczka. Robię ją do codziennych obiadów i na rodzinne przyjęcia, bo składniki są niedrogie.
Magdalena Kondas, Kielce

SKŁADNIKI

• 1 główka kapusty pekińskiej • ogórek • pęczek rzodkiewki • kilka listków zielonej sałaty • 1/2 średniej cebuli • 1/2 łyżeczki granulowanego czosnku • 1/2 szklanki gęstej śmietany • 2 łyżki majonezu • sok z połowy średniej cytryny • cukier • sól

PRZYGOTOWANIE

1. Kapustę pekińską i sałatę myjemy i osączamy. Kapustę drobno szatkujemy, ogórka obieramy i kroimy w kostkę, cebulę drobno siekamy, dodajemy czosnek, solimy, mieszamy i odstawiamy na pół godziny, by puściła sok.
2. Odciskamy, dodajemy sałatę podzieloną na kawałki i rzodkiewkę pokrojoną w kostkę. Dodajemy śmietanę wymieszaną z majonezem, cukrem i sokiem z cytryny. Mieszamy.



Smaczna i zdrowa kapusta jest niezastąpiona w polskiej kuchni.

Królowa warzyw

Biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka. Gości na naszych stołach przez cały rok. Młoda – duszona lub zasmażana z marchewką, wyśmienicie smakuje z ziemniakami i koperkiem. Kiszona – z marchewką, olejem i ziołami jest główną surówką od jesieni do wiosny. Kapusty używamy do bigosu, robimy z niej farsz do pierogów, a z całych liści gołąbki. Nie sposób wymienić wszystkich dań z kapusty.

WARTO WIEDZIEĆ!

- Kapustę gotujemy krótko i bez przykrycia
- Zawiera dużo wit. C, z grupy B i prowit. A
- Kiszona oczyszcza przewód pokarmowy

Kapusta biała

Pochodzi z regionu Morza Śródziemnego, była popularna wśród starożytnych Greków i Rzymian. Ci ostatni uważali, że kapusta chroni przed nieprzyjemnymi skutkami przepicia, przed ucztą żuli więc jej surowe liście. U nas popularność zyskała w XVI wieku. Mamy odmiany wczesne o delikatnych i jasnozielonych liściach i późne, o głowach kulistych i zwartych, które najlepiej nadają się do kiszenia i długiego przechowywania.

Kapusta czerwona

Podobnie jak biała pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, ale uprawiana jest na całym świecie. Używa się jej głównie do surówek.

Kapusta włoska

Jej ojczyzną też są kraje śródziemnomorskie. Do nas trafiła dzięki królowej Bonie i gości na naszych stołach od czterystu lat.

Kapusta brukselska

Pochodzi z Belgii, skąd dotarła aż za ocean. Jej malutkie główki wielkości orzecha włoskiego nadają się do jedzenia od października i można je przechowywać aż do wczesnej wiosny.

Kapusta pekińska

Od V w. uprawiana w Chinach, u nas znana jest niedawna, ale od razu stała się popularna. Główki są wydłużone, a liście mają kolor od żółtozielonego po ciemnozielony. Najlepiej smakuje w sałatkach i surówkach.

Fot.: archiwum Burda

Ta głowa nie jest pusta

Ma mało kalorii, za to dużo wartości odżywczych. Zawiera spore ilości witaminy C, z grupy B i prowitaminy A – pół szklanki kapusty pekińskiej pokrywa dzienne zapotrzebowanie na nią – oraz żelaza (kapusta zalecana jest osobom mającym skłonność do anemii), a także wapnia, potasu i innych składników. W kapuście czerwonej jest dużo bioflawonoidów, które mają działanie przeciwutleniające, a więc zapobiegają miażdżycy i rakowi. Cenna jest też kapusta kiszona ze względu na bardzo dużą zawartość witaminy C oraz kwasu mlekowego, który oczyszcza przewód pokarmowy i zwalcza szkodliwe bakterie. Kapusta zawiera również siarkę, która poprawia wygląd paznokci, włosów i skóry. Okłady z liści surowej białej kapusty łagodzą odmrożenia i owrzodzenia skóry, a sok ze świeżej kapusty leczy wrzody żołądka – należy pić szklankę dziennie przez trzy tygodnie. Jadanie raz w tygodniu surówki z kapusty chroni przed rakiem żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, a także uśmierza bóle reumatyczne. Ale kapusta nie jest też pozbawiona wad – może powodować wzdęcia. Zapobiegniemy im, dodając do kapusty kminek, majeranek, jałowiec lub bazylię. Surowej kapusty powinny unikać osoby mające problemy z tarczycą.

Co wiesz o...

„Bohaterką” naszej styczniowej opowieści będzie czekolada. Jeśli wykorzystujesz ją na wiele sposobów i dodajesz do różnych dań, napisz o tym. Najciekawsze teksty z opublikujemy.

Kapusta kiszona z fasolą



Gotuję ją w piątki, bo wtedy jem mniej mięsa, oraz na różne uroczystości, które przygotowujemy z koleżankami z koła gospodyń.

Marianna Romanek, Osiek Jasielski



Przepis przysłała Marianna Romanek

SKŁADNIKI

- **1 kg kiszonej kapusty,**
- **200 g fasoli**
- **50 g grzybów suszonych**
- **2 cebule**
- **sól, pieprz, kminek**
- **1 łyżka jarzynki lub vegety**
- **200 g wędzonego boczku**

PRZYGOTOWANIE

1. Opłukaną fasolę moczymy 2 godziny i gotujemy w tej samej wodzie, w której się moczyła. Suszone grzyby myjemy, zalewamy wodą i odstawiamy.
2. Boczek i cebulę drobno kroimy i smażymy. Dodajemy namoczone i drobno pokrojone grzyby, podlewamy wodą i dusimy.
3. Kapustę gotujemy, dodajemy boczek z cebulą i grzybami, przyprawiamy do smaku. Pod koniec gotowania dodajemy fasolę i mieszamy. Gotujemy jeszcze chwilę.

RADA Marianny Romanek

Gdy kapusta kiszona jest zbyt kwaśna, opłukuję ją pod bieżącą wodą i odciskam, a później siekam.

Gotowanie z tradycją



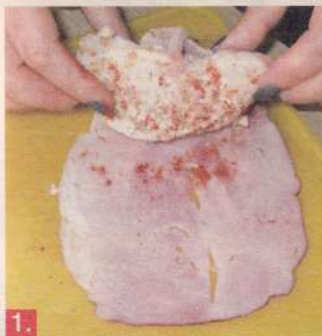
Przepis przysłała Renata Guzek



Przepis na to wspaniałe danie ma wiele lat, bo gotowała według niego jeszcze babcia mojej mamy, czyli moja prababcia. I kobiety w mojej rodzinie przekazują go z pokolenia na pokolenie. Często w kuchni pracuję z mamą i korzystam z wielu jej doświadczeń i cennych rad.

Renata Guzek, Warszawa

Filety zawijane w szynce


1.


2.


3.


4.

SKŁADNIKI

• 4 filety z piersi kurczaka • 4 łyżki oliwy z oliwek • łyżeczka suszonego rozmarynu • sól • ostra mielona papryka • 8 cienkich plastrów wędzonej szynki • 1 cebula • 3 selery naciowe • 3 marchewki • 2 małe cukinie • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 1 ząbek czosnku • 1/2 szklanki wytrawnego białego wina • 2 łyżki oliwy z oliwek • 1 łyżeczka startej skórki z cytryny • łyżka posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso płuczemy pod bieżącą zimną wodą i dokładnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Podsmażamy na oliwie. Zdejmujemy z patelni, oprószamy rozmarynem, solą i papryką. Każdy filet zawijamy w dwa plastry szynki.
2. Czosnek i cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Marchew i selera obieramy, cukinię myjemy. Warzywa kroimy w słupki. Koncentrat pomidorowy dokładnie mieszamy z białym winem.
3. Szklimy cebulę na oliwie, dodajemy warzywa i czosnek i podsmażamy. Wlewamy koncentrat rozprowadzony w winie. Dodajemy sól i paprykę.
4. Mięso układamy na warzywach i przez 15 minut dusimy na małym ogniu pod przykryciem. Wyjmujemy filety, a do warzyw dodajemy skórkę z cytryny i natkę. Układamy na talerzach.

RADA Renaty Guzek

Filety w szynce najlepiej smakują z ryżem na sypko.

Sałatka z cukinii

Z przyjemnością dzielę się przepisem na potrawę, którą gotowała moja babcia. Mam w domu wiele książek kucharskich, ale tego przepisu nie znalazłam w żadnej. W naszej rodzinie znany jest jeszcze z czasów drugiej wojny światowej.

Barbara Czubaja, Jaworzno

SKŁADNIKI

Na 4 osoby

- **3 kg cukinii**
- **1 kg papryki**
- **1/2 kg cebuli**
- **70 dag marchwi**
- **6 łyżek posiekanej natki pietruszki**
- **3 łyżki soli**
- **4 łyżki cukru**
- **koncentrat pomidorowy**
- **1/2 szklanki oliwy**
- **szklanka octu**

PRZYGOTOWANIE

1. Opłukane cukinie, papryki, cebulę i marchew kroimy w niedużą kostkę, dodajemy resztę składników i odstawiamy do następnego dnia.
2. Nakładamy do półlitrowych słoików i pasteryzujemy około 45 minut.



Obiad w kwadrans



PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!

Potrafisz ugotować smaczną i pożywną potrawę w pół godziny? Przyślij do nas przepis! Napisz również kilka słów o sobie i dołącz swoje zdjęcie. Po publikacji oczekuj nagrody: **50 zł!** Nie zapomnij o kuponie ze strony 66.

Ta pizza, jak wiele innych pysznych dań, powstała z „potrzeby chwili". Na jej pomysł wpadłam, gdy pewnego dnia nie wiedziałam, co zrobić na obiad. Pizza okazała się hitem, a że jest prosta do zrobienia, przygotowywali ją później moi nastoletni synowie, gdy mnie nie było w domu. Dzisiaj starszy syn Arkadiusz (lat 22) pracuje w branży gastronomicznej w Warszawie.

Mariola Werner, Wałbrzych



Przepis przysłała Mariola Werner

Pizza ziemniaczana

SKŁADNIKI
- **1 duży ziemniak**
- **1 cebula**
- **1 łyżeczka mąki**
- **1 jajko**
- **1/2 łyżeczki kminku lub majeranku**
- **pieprz, sól do smaku**
- **dowolny żółty ser (3-4 plasterki)**
- **dodatki jak na zwykłą pizzę, np. wędlina, papryka, pieczarki**

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaka i cebulę obieramy i trzemy na tarce na grubych oczkach.
2. Mieszamy energicznie z jajkiem, mąką, dodajemy sól, pieprz i majeranek.
3. Na patelni rozgrzewamy olej i szybko wykładamy ciasto. Placek powinien mieć grubość ok. półtora centymetra. Smażymy na małym ogniu pod przykryciem ok. 15 min.
4. Gdy się zrumieni, obracamy na drugą stronę i nakładamy plastry sera oraz dodatki. Smażymy pod przykryciem, aż ser się roztopi.



1.

RADY Marioli Werner

Starte ziemniaki trzeba od razu wymieszać z jajkiem i wodą, bo w przeciwnym razie placek będzie przywierał do patelni. Przed włożeniem ciasta na patelnię tłuszcz powinien być dobrze rozgrzany.



2.



3.



4.

Sałatka warstwowa

Bardzo efektownie wygląda, zwłaszcza podana w przezroczystej salaterce. Wyjątkowo smakuje dzieciom, ale goście też bardzo ją zachwalają. Sałatkę tę zawsze robię na święta i na imieniny.

Urszula Żyła, Żarnowiec

SKŁADNIKI
- **słoiczek selera**
- **puszka groszku**
- **puszka kukurydzy**
- **papryka (najlepiej czerwona)**
- **6 plastrów szynki**
- **3 jajka**
- **1 jabłko**
- **1 por**
- **100 g sera żółtego**

PRZYGOTOWANIE

1. Jaja gotujemy i siekamy, szynkę kroimy w kostkę, Pora kroimy w plasterki i parzymy gorącą wodą. Ser żółty i jabłko ścieramy na tarce.
2. Na warstwę jabłka kładziemy część majonezu, później pozostałe składniki według wyżej podanej kolejności, na wierzch resztę majonezu i posypujemy startym serem.






Przepis przysłał Ryszard Mazurek



Gotowanie nie jest moją najmocniejszą stroną, dlatego stawiam na dania nieskomplikowane.
Ryszard Mazurek, Sobótka

Makaron z cukinią i sosem

SKŁADNIKI

- **pół paczki grubego makaronu (świderki)**
- **1 cebula**
- **olej**
- **2 cukinie**
- **pomidorowy sok domowy lub gotowy sok zagęszczony**
- **1 łyżka mąki**
- **1 łyżka masła do zagęszczenia soku**
- **przyprawy: sól, pieprz, bazylia, tymianek**

PRZYGOTOWANIE

1. Na głębokiej patelni przez ok. 10 minut dusimy w wodzie pokrojoną w kostkę cukinię, dodajemy posiekaną cebulę, tymianek i trochę oleju. W oddzielnym garnku gotujemy makaron.

2. Przygotowujemy sos pomidorowy: słoik soku pomidorowego (około 0,5 litra) wlewamy do garnka, podgrzewamy, dodajemy bazylię i sól do smaku. Następnie zagęszczamy: 1 łyżkę mąki mieszamy z 1 łyżką masła, rozprowadzamy niewielką ilością zimnej wody, ponownie mieszamy i dodajemy trochę podgrzanego soku. Dokładnie mieszamy i wlewamy do garnka z sokiem pomidorowym. Ciągle mieszając, gotujemy jeszcze przez chwilę.

3. Do podduszonej cukinii dodajemy ugotowany makaron, mieszamy i wlewamy sos pomidorowy. Całość podgrzewamy, wierzch posypujemy startym żółtym serem. Przykrywamy patelnię, by ser się ładnie roztopił.



Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Wykorzystując gotowy, bardzo mocno zagęszczony sok pomidorowy, możemy przygotować to danie w rekordowo krótkim czasie!**
- **Danie będzie bardziej sycące, gdy do uduszonej cukinii dodamy pokrojoną w kostkę kiełbasę i poddusimy potrawę jeszcze przez 5 minut.**

Testowała Przyślij Przepis redakcyjna kucharka


Przepis przysłała Monika Nagrodzka

Sałatka jest bogata w witaminy i składniki mineralne, zwłaszcza w wapń, który znajduje się w soi. To danie jest naszą ulubioną potrawą. Pojawia się u nas w domu przynajmniej raz w tygodniu.

Monika Nagrodzka, Miłocice

Sałatka z tuńczykiem

SKŁADNIKI

- **1 puszka zielonego groszku**
- **1 puszka kukurydzy konserwowej**
- **1 opakowanie kotletów sojowych**
- **1 szklanka ryżu**
- **świeży ogórek**
- **pomidor**
- **4 jajka**
- **3 łyżki majonezu**
- **1 puszka tuńczyka w kawałkach w oleju**
- **1 cebula**
- **łyżeczka suszonej lub kilka listków świeżej bazylii**
- **mięta do dekoracji**
- **sól i pierz**

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu, jajka gotujemy na twardo. Kotlety sojowe przygotowujemy jak podano na opakowaniu (gotujemy około 10 minut we wrzątku z kostką bulionową lub moczymy we wrzącej wodzie z rozpuszczoną kostką bulionową – później krócej gotujemy). Studzimy.
2. Do dużej salaterki wsypujemy osączone z zalewy groszek i kukurydzę, wykładamy tuńczyka z olejem oraz rozdrobnione na kawałki kotlety sojowe.
3. Dodajemy ryż, pokrojonego w kawałki ogórka i pomidora. Cebulę i jajko drobno siekamy, dodajemy do sałatki.
4. Całość dokładnie mieszamy, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy bazylię, majonez i jeszcze raz mieszamy. Po wyłożeniu do salaterki dekorujemy listkami bazylii.

Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Do sałatki możemy dodać jednego lub dwa pokrojone w kostkę kiszone ogórki. Nabierze wówczas bardziej wyrazistego smaku.**
- **Jeśli ktoś nie przepada za rybami, może zrezygnować z tuńczyka. W takiej wersji sałatka również jest smaczna i treściwa.**



W starożytnych Indiach potrawę tę podawano maharadżom z okazji wielkich wydarzeń i uroczystych ceremonii. Obecnie birjani możemy zjeść w Delhi czy Kalkucie, ale jest ono znacznie skromniejsze, bo zawiera mniej składników.

Robert Basztura, Wrocław



Przepis przysłał Robert Basztura

Indyjski aromat

Birjani z kurczaka

SKŁADNIKI

● 2 kg kurczaka ● litr jogurtu ● 1 cebula ● łyżka startego imbiru ● 5 ząbków czosnku ● 3 łyżki zmielonych ziaren kolendry ● po łyżeczce kurkumy, pieprzu, kardamonu ● 10 goździków ● 3 małe laski cynamonu ● olej ● sól ● 80 dkg ryżu

Do ryżu: ● olej ● 2 cebule ● 2 ząbki czosnku ● szczypta szafranu ● łyżeczka kardamonu ● 12 goździków ● 2 małe laski cynamonu (lub 1 łyżeczka w proszku) ● torebka migdałów ● szklanka rodzynek

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka dzielimy na małe porcje. W misce mieszamy jogurt z połową cebuli, 3 zmiażdżonymi ząbkami czosnku, kolendrą, imbirem, cynamonem, kurkumą i pieprzem, dodajemy kurczaka i trzymamy 3 godziny w lodówce.
2. Rozgrzewamy 3 łyżki oleju, dodajemy pozostałą cebulę, drobno posiekane 2 ząbki czosnku, goździki, kardamon i cynamon. Obsmażamy kurczaka ze wszystkich stron, zalewamy zaprawą jogurtową i dusimy pod przykryciem do miękkości. Solimy do smaku.
3. Ryż płuczemy. Rozgrzewamy 2 łyżki oleju, dodajemy cebulę, posiekany czosnek, goździki, cynamon, kardamon i smażymy, aż cebula się zeszkli. Wsypujemy ryż i prażymy 10 min, ciągle mieszając. Szafran rozpuszczamy w łyżce gorącej wody, dodajemy do ryżu. Ryż zalewamy osolonym wrzątkiem tak, by woda zakryła go na wys. 3 cm. Dusimy na małym ogniu pod przykryciem, aż woda się wchłonie. Co kilka minut nakłuwamy ryż łopatką (nie mieszamy!).
4. Rodzynki i migdały zalewamy wrzątkiem, po 15 min odcedzamy. Migdały obieramy i przekrawamy na pół. Na odrobinie oleju, mieszając, smażymy rodzynki i migdały do zezłocenia. W dużym garnku układamy warstwami ryż i mięso, przesypując bakaliami. Na końcu zalewamy sosem z duszenia i dusimy pod przykryciem 10 minut.


1.


2.


3.


4.

Sałatka à la gyros

Robi furorę na przyjęciach. W krojeniu pomaga mi córka.

G. Sowa, Kopki


Przepis przysłała Grażyna Sowa

SKŁADNIKI

● 2 filety drobiowe ● makaron łezka (ryżowy) ● 1 czerwona papryka ● 4 zielone ogórki ● puszka kukurydzy ● 2 ząbki czosnku ● koperek ● majonez ● sól, pieprz ● przyprawa gyros

PRZYGOTOWANIE

1. Filety kroimy w kostkę, mieszamy z przyprawą gyros. Odkładamy na 30 minut, by się przegryzły, następnie smażymy na mocnym ogniu pod przykryciem.
2. Ugotowany makaron mieszamy z mięsem. Kroimy w kostkę paprykę i ogórki, następnie dodajemy do sałatki razem z osączoną kukurydzą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i drobno pokrojonym koperkiem.
3. Do sałatki dodajemy 4-5 łyżek majonezu oraz pieprz i sól do smaku. Mieszamy.







Przepis przysłała
Lucja Kopeć

Pesto, bazylia i oliwa z oliwek są symbolami kuchni włoskiej. Każdy, kto chociaż raz spróbuje spaghetti z pesto, na pewno zakocha się w kuchni słonecznej Italii.

Lucja Kopeć, Szczecin

Spaghetti z pesto własnej roboty

SKŁADNIKI

• 400 g makaronu spaghetti • 4 filiżanki liści świeżej bazylii • 1 filiżanka tartego parmezanu i 2 łyżki parmezanu do posypania potrawy • 1 filiżanka orzeszków piniowych lub orzechów włoskich • 1 filiżanka oliwy z oliwek • 6 obranych ząbków czosnku • sól, pieprz • 3 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE

1. Wyłuskane orzechy włoskie wkładamy do miksera i włączając go pulsacyjnie kilka razy, rozdrabniamy. Następnie dodajemy bazylię i ponownie rozdrabniamy. Tak samo postępujemy po dodaniu czosnku. Włączamy mikser w tryb ciągły i powoli, cienką strużką, wlewamy oliwę. Łyżką zgarniamy masę ze ścianek, dodajemy parmezan i ponownie pulsacyjnie miksujemy, aż do uzyskania drobnoziarnistej konsystencji. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

2. Makaron gotujemy w osolonej wodzie do miękkości (w tradycyjnej kuchni włoskiej na półtwardo, czyli al dente). Odcedzamy i przekładamy na sito do odcieknięcia. W garnku po gotowaniu makaronu rozpuszczamy masło, wsypujemy makaron, dodajemy 4-5 łyżek sosu pesto i dokładnie mieszamy. Na koniec posypujemy tartym parmezanem i podajemy.

RADA Lucji Kopeć

Tak przyrządzone pesto można przechowywać w lodówce przez tydzień, najlepiej w słoiczku, zalane oliwą.





To bardzo treściwe danie. Przekonała się do niego nawet moja żona, która raczej nie gustuje w daniach z makaronem.

Zbigniew Sokołowski, Wrocław



Przepis przysłał Zbigniew Sokołowski

Lasagne po włosku

SKŁADNIKI

• 12 płatów lasagne • 400 g mielonego mięsa • 2 cebule • 200 g żółtego sera • oliwa z oliwek • 2 łyżki masła • ząbek czosnku • puszka pomidorów lub koncentrat pomidorowy • przyprawy: oregano, bazylia, sól, pieprz Sos beszamelowy: 2 łyżki masła • 200 ml zimnego mleka • 4 łyżki mąki • sól



PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i czosnek siekamy i podsmażamy na rozgrzanej oliwie. Wkładamy mięso i smażymy, aż się zrumieni. Dodajemy pomidory, bazylię i oregano. Doprawiamy. Dusimy pod przykryciem 30 min, a potem bez przykrycia jeszcze 10 minut.
2. Sos: roztapiamy masło, dodajemy mąkę, mieszamy. Wlewamy powoli mleko i mieszamy, aż sos zgęstnieje. Doprawiamy.
3. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, układamy warstwy: płat lasagne, potem mięso, starty ser, warstwa sosu i przykrywamy płatem. Płat z wierzchu smarujemy sosem i posypujemy startym żółtym serem.
4. Pieczemy w piekarniku około 30 minut w temp. 180 °C. Dekorujemy bazylią.

Kuskus z warzywami

Świetne zastosowanie mało popularnej u nas kaszy kuskus! Polecam zamiast ryżu.

Daga Kuś, Płock

SKŁADNIKI

• 2 papryki • 2 cukinie • 2 duże marchewki • 1/2 puszki kukurydzy • 1 ząbek czosnku • 1 kostka bulionu warzywnego • 2-3 łyżki oleju • bazylia • majeranek • sól • 1 op. kaszki kuskus (bez gotowania)

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinie i marchewki obieramy, kroimy niezbyt drobno.
2. W głębokiej patelni gotujemy litr wody, rozpuszczamy kostkę bulionu, dodajemy marchewki, paprykę, zmiażdżony czosnek, a po chwili cukinie. Dusimy do miękkości. Dodajemy 3 łyżki oleju, mieszamy, doprawiamy. Ewentualnie dolewamy trochę wody. Dodajemy kukurydzę.
3. Kuskus wsypujemy do dużego naczynia, wlewamy wrzątek 1 cm powyżej kaszy, odstawiamy na 5-7 min. Mieszamy, rozdzielamy widelcem. Na środku talerza układamy warzywa, a dookoła nich kuskus.



Dziś gotują dzieci!



Przepis przysłała Agnieszka Suchodolska



PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Dzieci lubią pitrasić. I są bardzo dumne ze swoich popisów kulinarnych. Przyślij przepis i zdjęcie potrawy, którą zrobiła twoja pociecha. Podaj jej wiek i dołącz zdjęcie. Po wydrukowaniu przepisu wyślemy dziecku **50 zł.** Pamiętaj o kuponie ze strony 66!

Zapiekanka po staropolsku


Krojenie w cienkie plastry to żmudna praca


Układamy warstwami i przyprawiamy


Polewamy rozkłóconym jajkiem i... do piekarnika

Zapiekankę tę nauczył mnie robić tata, gdy miałam 11 lat. Od tamtej pory piekę ją dla całej rodziny i wszystkim bardzo smakuje. Ale nie jest to moja jedyna potrawa. W czasie ostatnich wakacji często gotowałam obiady dla całej rodziny.

Agnieszka Suchodolska (lat 14), Dobre Miasto

SKŁADNIKI

- **1 kg ziemniaków**
- **400 g kiełbasy**
- **4 średnie cebule**
- **4 jajka**
- **400 g sera żółtego w kawałku**
- **przyprawa do ziemniaków**
- **zioła prowansalskie**
- **sól**
- **pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki, kiełbasę i cebulę kroimy w cienkie plasterki. Ser trzemy na tarce. Jajka rozbijamy i miksujemy.
2. W żaroodpornym naczyniu układamy kolejno warstwami: ziemniaki, kiełbasę, cebulę oraz ser i każdą warstwę posypujemy przyprawami, następnie kolejne warstwy, aż do wyczerpania składników.
3. Wszystko zalewamy zmiksowanymi jajkami. Z wierzchu posypujemy startym żółtym serem. Pieczemy około półtorej godziny w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170 °C.

RADY Agnieszki Suchodolskiej

Do zapiekanki możemy podać ulubioną surówkę.

Placki na ostro

Przepis mojej mamy trochę przerobiłam!

Natalia Kulig (lat 13), Ostrowiec Świętokrzyski

SKŁADNIKI

• mąka • 2 szklanki mleka • 2 jajka • 1 szklanka wody • szczypta soli i pieprzu • 2-3 cienkie parówki • cebula • twardy żółty ser

PRZYGOTOWANIE

1. Do miseczki wlewamy mleko, wodę, wsypujemy mąkę, wbijamy jajka i całość miksujemy lub dokładnie roztrzepujemy rózgą. Mąki musi być na tyle dużo, by ciasto było gęściejsze niż na naleśniki. Na koniec dosypujemy po szczypcie soli i pieprzu.
2. Do tej masy dodajemy pokrojone w paseczki cienkie parówki, startą na tarce cebulę i starty żółty ser. Mieszamy.
3. Na rozgrzanym tłuszczu smażymy placuszki tak długo, by były chrupiące i rumiane z obu stron.

RADY Natalii Kulig

Kiedyś moja mama takie placki robiła na słodko, a ja pomyślałam, że będą dobre również na ostro. Zamiast parówki czasami daję np. szynkę.



Zielone witaminy



Przepis przysłała Sylwia Zajkowska

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Piękne włosy, zdrowa cera... Masz przepis na danie zapewniające ładny wygląd? Przyślij go wraz ze swoim zdjęciem, a jeśli zostanie opublikowany, dostaniesz od nas **50 zł.** I nie zapomnij również o przysłaniu wypełnionego kuponu ze str. 66.

Gdy byłam na studiach, podczas dyskusji o odżywianiu okazało się, że na szybko też można zrobić coś zdrowego. Moją specjalnością jest zapiekanka ze szpinakiem. Wszyscy są nią zachwyceni i proszą o przepis.

Sylwia Zajkowska, Poznań

Zapiekanka ze szpinakiem

SKŁADNIKI
- **400-500 g makaronu penne**
- **ser lazur (trójkąt)**
- **1 op. mrożonego szpinaku (ok. 500 g)**
- **1-2 ząbki czosnku**
- **1/2 lub 1 kostka rosołowa lub warzywna**
- **jajko**
- **2-3 łyżki śmietany**
- **tłuszcz do posmarowania naczynia**

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotujemy w lekko osolonej wodzie, odcedzamy i odstawiamy.
Nierozmrożony szpinak wkładamy do garnka, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i kostkę rosołową i od czasu do czasu mieszając, dusimy na małym ogniu.
2. Gdy szpinak już się rozmrozi i powstanie z niego jednolita masa, dodajemy rozkłócone jajko i śmietanę. Mieszamy i zdejmujemy garnek z ognia.
3. Ser lazur trzemy na tarce o dużych oczkach. Do naczynia żaroodpornego nasmarowanego tłuszczem wkładamy warstwami na przemian makaron oraz szpinak.
4. Na końcu posypujemy zapiekankę startym serem. Wkładamy naczynie do nagrzanego do temperatury ok. 200 °C piekarnika i pieczemy, dopóki ser się nie roztopi.

RADA Sylwii Zajkowskiej
Zamiast penne można użyć innego rodzaju makaronu, ale powinien być gruby. A jeśli ktoś bardzo lubi czosnek, może dodać jeszcze jeden dodatkowy ząbek. Danie będzie bardziej aromatyczne i pikantne.


1.


2.


3.


4.

Sos z fasolki

Wymyśliłyśmy ten sos razem z mamą przed 15 laty. Znajomi nie chcieli wierzyć, że my jesteśmy autorkami tego dania!

Halina Nowak, Rozdrażew

SKŁADNIKI
• 250 g fasolki szparagowej • marchewka • seler • pietruszka • pieprz • ziele angielskie • vegeta • por
Sos: 2 łyżki masła • mały kubek śmietany • posiekana natka pietruszki • cebula • pieprz ziołowy • sól • 1 kopiasta łyżka mąki

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa obieramy, myjemy i gotujemy. Odcedzamy, wywar zostawiamy.
2. Na patelni rozgrzewamy masło, wkładamy fasolkę i marchew, dodajemy pokrojoną w kosteczkę cebulę, podsmażamy do lekkiego zrumienienia fasolki.
3. Dodajemy mąkę, mieszamy, polewamy śmietaną, rozprowadzamy wywarem, doprawiamy do smaku. Gotujemy do miękkości fasoli. Posypujemy natką pietruszki. Podajemy z ziemniakami lub kiszoną kapustą.



Sałatka winogronowa

Gotowanie to moja pasja. Odmierzam, ważę, mieszam, aż uzyskam odpowiedni smak. Łączę smaki z dzieciństwa, z poznanymi w innych miastach i krajach. Chcę, by się przenikały.

Ewa Piotrowska, Kłodzko

SKŁADNIKI

- **mieszanka sałat**
- **winogrona czerwone**
- **winogrona białe**
- **drobno pokrojona pierś z pieczonego kurczaka**
- **grzanki**
- **sok jabłkowy**
- **ocet jabłkowy**
- **oliwa**
- **przyprawy: sól, pieprz, cukier**

PRZYGOTOWANIE

1. Na dużym talerzu rozkładamy dokładnie umyte i osuszone liście sałaty, posypujemy je przekrojonymi na pół winogronami, dorzucamy kurczaka i na wierzch sałatki grzanki.
2. Polewamy sosem – sok jabłkowy mieszamy z octem jabłkowym, przyprawiamy solą, pieprzem i cukrem do smaku. Mieszając, wlewamy oliwę.







Przepis przysłała Krystyna Wojtasik

Moja mama była rodowitą Węgierką, dlatego dania z papryką w różnej postaci zawsze gościły na naszym stole. Teraz przygotowuję je dla moich dorosłych już dzieci: Ewy i Marcina.

Krystyna Wojtasik, Wrocław

Papryka babci Margi

SKŁADNIKI

- **10 sztuk podłużnej papryki, najlepiej z ogonkami (tzw. sopelków)**
- **4-5 pomidorów**
- **2 średnie cebule**
- **oliwa z oliwek**
- **ocet winny**
- **sól, pieprz**

PRZYGOTOWANIE

1. Na palniku gazowym kładziemy siatkę metalową lub ruszt z piekarnika, na tym układamy paprykę i opiekamy z obu stron tak długo, aż skórka przybierze ciemnobrązowy kolor. Obieramy pod bieżącą wodą, osączamy i układamy promieniście na talerzu. Solimy obficie z obu stron, posypujemy pieprzem i czekamy pół godziny. Polewamy wszystko oliwą i skrapiamy octem winnym. Dokładnie obracamy paprykę w zalewie.
2. Pomidory kroimy w plasterki, układamy je na papryce, doprawiamy. Cebulę kroimy w kostkę, posypujemy pomidory. Ogonki zastępują widelec i nóż.



Jestem kucharką samoukiem, ale w kuchni często eksperymentuję i rzadko gotuję tradycyjne potrawy.
Monika Ochman, Pawonków

Risotto z dynią



Przepis przysłała Monika Ochman

SKŁADNIKI

Na 4 porcje: • 250 g ryżu • 500 g miąższu dyni • szklanka soku jabłkowego • 2 dymki • 1/2 bulionu drobiowego (z kostki) • 3 łyżki margaryny • 2 łyżki oleju • 2 listki laurowe • tarta gałka muszkatołowa • 50 g startego żółtego sera • sól • pieprz • łyżka posiekanej zieleniny

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię kroimy w kostkę. Łyżkę margaryny rozgrzewamy, wrzucamy dynię, wlewamy pół szklanki soku, dusimy 20 minut. Odcedzamy na sicie.
2. Dymki siekamy, szklimy na oleju, wsypujemy ryż, chwilę smażymy, stale mieszając. Zalewamy pozostałym sokiem, doprowadzamy do wrzenia. Stopniowo dolewamy bulion. Przyprawiamy solą, pieprzem, wrzucamy listki laurowe.
3. Gotujemy po przykryciem 25 minut, cały czas mieszając. Połowę dyni rozgniatamy, mieszamy z kostkami. Dynię i pozostałą margarynę dodajemy do ryżu. Przyprawiamy solą i gałką, mieszamy. Odstawiamy na 5 minut, posypujemy serem i zieleniną.

Smażone warzywa



Przepis przysłała Sylwia Burdach

Rodzice, bracia i siostra – wszyscy bardzo chętnie jadamy je na obiad.
S. Burdach, Wojcieszków

SKŁADNIKI

Dla 2 osób: 4 łyżki oliwy • 2 ziemniaki • pieprz • cebula • czerwona papryka • bakłażan • cukinia • 4 pomidory • sól

PRZYGOTOWANIE

1. Oliwę rozgrzewamy, wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki, smażymy na średnim ogniu do zrumienienia.
2. Cebulę i oczyszczoną z nasion paprykę kroimy, dodajemy do ziemniaków, smażymy, aż cebula się zrumieni. Cukinię i bakłażana obieramy, kroimy, (bakłażana solimy i czekamy, aż puści sok, osączamy). Wrzucamy do warzyw i mieszając, smażymy ok. 5 min.
3. Dodajemy obrane ze skórki, grubo pokrojone pomidory. Doprawiamy. Smażymy jeszcze 15 min, aż ziemniaki będą miękkie. Podajemy z ryżem.



Drożdżowe świnki lubi cała rodzina, a najbardziej tata. Mama robiła je, gdy byłam mała, a ja zawsze lubiłam pomagać przy lepieniu. Ich przygotowanie nie wymaga dużego doświadczenia. Trzeba tylko pamiętać, by nie nakładać dużo nadzienia.

Gabriela Janas, Sosnowiec



Przepis przysłała Gabriela Janas

Wesołe dania

Świnki drożdżówki

SKŁADNIKI

- **1/2 kg mąki**
- **35 g drożdży**
- **2/3 szklanki mleka**
- **70 g cukru**
- **2 jaja**
- **70 g masła lub margaryny**
- **kilka kropli aromatu do ciast, np. cytrynowego lub waniliowego**
- **1-2 jajka (żółtka i białka osobno)**
- **1/2 łyżeczki soli**

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę przesiewamy przez sito. Z 4 łyżek mąki, łyżeczki cukru, drożdży i mleka przygotowujemy zaczyn. Powinien mieć konsystencję kwaśnej śmietany.

Zostawiamy pod przykryciem w ciepłym miejscu na ok. 20--30 minut. Po upływie tego czasu dodajemy resztę mąki i ubite z cukrem i solą jajka. Mieszamy. Na końcu wlewamy roztopione i ostudzone do temperatury pokojowej masło.
2. Zagniatamy ciasto i zostawiamy pod przykryciem na ok. 30-60 minut do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi objętość, zagniatamy je ponownie. Wykładamy na lekko posypaną mąką stolnicę i cienko rozwałkowujemy.
3. Szklanką wykrawamy koła na buzie (8-10 cm), a kieliszkiem kółeczka na ryjek (4-5 cm). Uszka robimy z małych prostokątów (4x2 cm), na końcu wyciętych w trójkąt.
4. Jedno kółko smarujemy roztrzepanym białkiem, nakładamy łyżeczkę marmolady (lub innego nadzienia) przylepiamy drugie kółko, posmarowany białkiem ryjek – w ryjku robimy dwie małe dziurki. Świnki smarujemy żółtkiem rozkłóconym z łyżką mleka.
5. Pieczemy w temperaturze 200 °C około 15 minut. Studzimy i robimy oczy z lukru, białej i ciemnej czekolady lub rysujemy pisakami do tortów.

Grzybki z ziemniaków i kotletów

Moje potrawy są oryginalnie podane. Zaskakuję nimi rodzinę i znajomych.
Anna Kaczmarska, Łódź


Przepis przysłała Anna Kaczmarska



SKŁADNIKI

Na 6 osób • 1/2 kg mielonego mięsa • 2 jajka • bułka czerstwa i bułka tarta • cebula • sól • pieprz • olej • 1/2 kg ziemniaków • sałata kędzierzawa

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obieramy, ścinamy doły na podstawę i gotujemy (ale nie rozgotowujemy). Do mielonego mięsa dodajemy pozostałe składniki, wyrabiamy i formujemy okrągłe kotleciki. Z jednej strony robimy dołek, obtaczamy w bułce i smażymy na oleju.
2. Na stojące ziemniaki nakładamy kapelusze z mięsa i przypinamy wykałaczką. Dekorujemy sałatą i surówką, np. z kiszonej lub czerwonej kapusty.

Czekoladowe prawdziwki

To prawdziwie jesienny (i pyszny) deser.
Teresa Domańska, Szczucin

SKŁADNIKI

Ciasto: 4 szklanki mąki • kostka margaryny • łyżka maku • 2 żółtka • szklanka kwaśnej śmietany. Krem: kostka masła • po tabliczce czekolady białej i gorzkiej • 10 łyżek mleka • wiórki kokosowe

PRZYGOTOWANIE

1. Zagniatamy ciasto, dzielimy na 3 części, schładzamy 30 min. Jedną część wykładamy do foremek, nakłuwamy i pieczemy na złoty kolor.
2. Drugą część kroimy na prostokąty 7x5 cm, zwijamy w ruloniki, jeden koniec obtaczamy w maku. Pieczemy.
3. Z trzeciej części wycinamy kółka wielkości babeczek, w każdym dziurkę śred. rulonika, pieczemy. Czekolady osobno rozpuszczamy w 5 łyżkach gorącego mleka, studzimy. Masło miksujemy, dodajemy białą czekoladę. Wypełniamy babeczki, przykrywamy kółkami, wkładamy ruloniki. Ciemną czekoladą smarujemy wierzchy, posypujemy wiórkami.



Pyszne do kawy





Przepis przysłała Maria Błażków

PRZYŚLIJ PRZEPIS i wygraj!



Pieczesz pyszne ciasta? Sfotografuj je, zanim zostaną po nich tylko okruszki, i przyślij przepis na nie. Dostaniesz **50 zł**, jeśli ukaże się w gazecie. Nie zapomnij o dołączeniu kuponu ze strony 66 i swojego zdjęcia. Napisz też kilka słów o sobie!

Doskonały smak to zasługa bananów. Lekkości dodają mu galaretki. Jest naszym rodzinnym jesiennym ciastem.

Maria Błażków, Oława

Bananowiec z galaretką

SKŁADNIKI

Biszkopt

- **6 jajek**
- **1 szklanka cukru**
- **1 szklanka mąki**
- **łyżeczka proszku do pieczenia**

Masa:

- **2 serki „Imperial"**
- **1 żółta galaretka (1 szklanka wody)**
- **2-3 zielone galaretki (tyle samo szklanek wody)**
- **5 bananów**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **1 kostka masła lub margaryny**

PRZYGOTOWANIE

1. Żółtą galaretkę rozpuszczamy w szklance wody. Banany ścieramy na tarce o grubych oczkach.
2. Masło ucieramy z cukrem, dodając po łyżce serka. Gdy masa będzie pulchna, dodajemy ostudzoną żółtą galaretkę i starte banany, ciągle miksując. Masa może się zwarzyć, ale to wcale nie zaszkodzi ani smakowi, ani wyglądowi ciasta.
3. Wcześniej upieczony biszkopt przekrawamy na pół. Część masy wykładamy na połowę ciasta i przykrywamy drugą połową biszkopta. Wykładamy pozostałą masę.
4. Na wierzch wylewamy rozpuszczoną i lekko tężejącą zieloną galaretkę. Wstawiamy ciasto do lodówki, by zastygło.


2.


3.


1.


4.

Gruszkowo-jabłkowe

Piekę ciasta już od 15 lat... To najbardziej smakuje mojej mamie. Z gruszkami jest najlepsze!

Natalia Jaskułowska, Zielona Góra

SKŁADNIKI

Ciasto: 400 g mąki pszennej • 4 jajka • 16 g proszku do pieczenia • 200 g cukru kryształu • 200 g masła • 30 g cukru waniliowego

Wierzch: 5 dorodnych gruszek • 4 średnie jabłka • 100 g cukru kryształu

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia, mieszamy. Pozostałe składniki ucieramy na masę. Stopniowo dodajemy mąkę z proszkiem. Piekarnik nagrzewamy do temp. 180 °C. Blachę wykładamy papierem.
2. Do ciasta dodajemy pokrojone w średnią kostkę owoce. Mieszamy łyżką i przekładamy do formy, wierzch ciasta wyrównujemy. Posypujemy dość grubo cukrem kryształem.
3. Pieczemy ok. 40 min, aż będzie złociste. Po upieczeniu trzymamy je ok. 20 min w zamkniętym piekarniku.

RADA Natalii Jaskułowskiej

Ciasto trzymane w piekarniku jest świeże przez kilka dni.



Ciastka bakaliowe

Piekę je bez specjalnych okazji – dla męża i moich dwóch synów.

Gabriela Nowaczyk--Moń, Sosnowiec

SKŁADNIKI

• 300 g płatków owsianych • 250 g masła • 300 g mąki pszennej • 100 g mąki ziemniaczanej • 150 g cukru • 2 jajka • 5 łyżek śmietany • 4 łyżki miodu • 1/2 op. proszku do pieczenia • olejek migdałowy • masło do smarowania • po 3 łyżki sezamu, wiórków kokosowych, rodzynek, orzechów

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki i mąkę pszenną podsmażamy, mieszamy z mąką ziemniaczaną, siekamy z tłuszczem, łączymy z cukrem i proszkiem do pieczenia, dodajemy jajka, śmietanę, miód i bakalie. Wyrabiamy.

2. Ciasto wałkujemy na 1 cm, wycinamy szklanką ciastka i układamy na wysmarowanej tłuszczem blasze. Pieczemy w temp. 180 °C ok. 25 minut.





Nie mam jeszcze zbyt wielu doświadczeń kulinarnych, ale ten sernik opanowałem do perfekcji.

Paweł Jastrzębski, Wrocław



Przepis przysłał Paweł Jastrzębski

Sernik na murzynku

SKŁADNIKI

Masa kakaowa:

- **1/2 kostki masła lub margaryny**
- **7 łyżek wody**
- **2 łyżki kakao**
- **3 żółtka**
- **1 szklanka mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 białka**

Masa serowa:

- **1 kg białego sera z kubeczka**
- **1 mały cukier waniliowy**
- **szklanka cukru**
- **1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej**
- **3 białka**

PRZYGOTOWANIE

1. Masło z wodą i dwiema łyżkami kakao gotujemy na małym ogniu, cały czas mieszając, i studzimy. Dodajemy żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia i dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy ubitą na sztywno pianę z trzech białek i jeszcze raz mieszamy.

2. Ser miksujemy z cukrem, cukrem waniliowym i mąką ziemniaczaną na jednolitą masę. Z trzech białek ubijamy sztywną pianę, dodajemy do masy serowej i dokładnie mieszamy.

3. Blachę smarujemy tłuszczem i oprószamy bułką tartą. Najpierw wylewamy masę kakaową, a następnie łyżką nakładamy kleksy masy serowej. Blachę z ciastem wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 °C i pieczemy około 45 minut. Po wystudzeniu kroimy na kawałki.

dobre





Przepis przysłała Agnieszka Marianowska

Deser jest łatwy, niedrogi i świetnie poprawia nastrój. Często serwuję go rodzicom i bratu oraz gościom.
Agnieszka Marianowska, Inowrocław

Galaretka z owocami

SKŁADNIKI
- **1/2 l kefiru**
- **2 łyżeczki mielonej żelatyny**
- **łyżka cukru pudru**
- **cukier waniliowy**
- **galaretka w mocnym kolorze, np. czerwona**
- **3 łyżki gorącego mleka**
- **owoce sezonowe lub egzotyczne (mogą być z puszki)**
- **tarta czekolada do posypania lub kolorowa posypka**

PRZYGOTOWANIE

1. Galaretkę przygotowujemy według przepisu na opakowaniu i odstawiamy do schłodzenia. Na dno pucharków wlewamy część galaretki, wkładamy owoce i wstawiamy do lodówki. Żelatynę zalewamy małą ilością wody, a gdy napęcznieje, rozprowadzamy w gorącym mleku i odstawiamy.
2. Do kefiru wsypujemy cukier puder i cukier waniliowy, roztrzepujemy robotem kuchennym. Gdy kefir się spieni, wlewamy żelatynę i jeszcze chwilę miksujemy. Wyjmujemy z lodówki pucharki ze stężałą galaretką i zalewamy przygotowanym kefirem.
3. Do białej masy dodajemy owoce i wstawiamy do lodówki. Gdy zastygnie, zalewamy pozostałą galaretką i ponownie wstawiamy do lodówki.
4. Przed podaniem dekorujemy owocami i startą czekoladą lub gotową posypką.

RADA A. Marianowskiej
Do takiego deseru idealnie pasuje bita śmietana.

Drożdżowe bułeczki

Słodkie przysmaki bardzo lubi mój mąż. Szczególnie te z serem.
Basia Zelc, Janowiec

SKŁADNIKI
- **1/2 kg mąki tortowej**
- **5 dkg drożdży**
- **5 żółtek**
- **3 łyżki cukru pudru**
- **cukier waniliowy**
- **10 dkg margaryny**
- **1,5 szkl. mleka**
- **konfitura lub twarożek**

PRZYGOTOWANIE

1. Drożdże rozcieńczamy z łyżeczką cukru, 2 łyżkami mąki i ciepłym mlekiem na konsystencję gęstej śmietany. Ostawiamy do wyrośnięcia.
2. Mąkę przesiewamy przez sito, mieszamy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, robimy dołek i wlewamy rozmącone żółtka i rozczyn. Wyrabiamy, dolewając mleko. Pod koniec dolewamy roztopioną ciepłą margarynę. Odstawiamy do wyrośnięcia.
3. Wałkujemy na 1-cm placek, wycinamy szklanką kółeczka i nadziewamy je konfiturą lub twarożkiem, smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy ok. 20 min w 170 °C.






Przepis przysłała
Tatiana Pilot

Rogaliki piekę dość często, bo lubią je i dorośli, i dzieci, a pieczenie nie wymaga ani dużo czasu, ani wysiłku. Oprócz weekendów rogaliki są u nas na święta. Ich nazwa pochodzi z Ukrainy, gdzie się urodziłam. W Polsce mieszkam od 11 lat.

Tatiana Pilot, Tarnowskie Góry

Rogaliki ukraińskie

SKŁADNIKI

- **400 g mąki**
- **250 g margaryny**
- **300 g 12-proc. śmietany**
- **1/2 szklanki cukru**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**
- **2 jajka**
- **200 g orzechów włoskich**
- **słoik dżemu wiśniowego lub różanego**
- **cukier puder lub zwykły cukier do dekoracji**
- **papier do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE

1. Margarynę lekko roztapiamy, studzimy i dokładnie mieszamy z mąką, cukrem i śmietaną. Dodajemy proszek do pieczenia i solimy. Wyrabiamy ciasto, a następnie dość cienko rozwałkowujemy, tak by miało kształt koła.

2. Ostrym nożem, zaczynając od środka ku górnej części koła, kroimy ciasto na kilkanaście promieni. Każdy promień ma mieć szerokość około 3 cm. Następnie w szerszej części każdego promienia układamy obrany z łupinki orzech włoski i odrobinę dżemu. Zawijamy w rulonik, tj. od szerszego brzegu do węższego.

3. Blachę wykładamy papierem do pieczenia, układamy na niej zawinięte rogaliki i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 °C. Pieczemy około 40 minut.

4. W tym czasie ubijamy 2 jajka i przygotowujemy cukier puder. Wyjęte z piekarnika, lekko ostudzone rogaliki obtaczamy w rozkłóconym jajku, a następnie w cukrze pudrze lub kryształe. Wykładamy na talerz.

Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Rogaliki obtoczone w jajku i cukrze pudrze układamy każdy oddzielnie na papierowym ręczniku i czekamy, aż wyschną. W przeciwnym razie mogą się posklejać.**

Testowała Przyślij Przepis redakcyjna kucharka

To pyszne ciasto przygotowuję na każde urodziny, a ponieważ mam czworo dzieci, okazji nie brakuje. Najstarsza córka, która ma 16 lat, już sama potrafi je upiec – jest proste i nietuczące, bo nie ma w nim żadnych kremów.

Helena Winkler, Lubomia



Przepis przysłała Helena Winkler

Tort brzoskwiniowy z serem

SKŁADNIKI

- **3 gotowe spody biszkoptowe**
- **250 g serka waniliowego**
- **500 g tłustego twarogu**
- **1 szklanka cukru pudru**
- **sok wyciśnięty z połowy cytryny**
- **1 opakowanie cukru waniliowego**
- **100 ml jogurtu naturalnego**
- **1 szklanka śmietany, najlepiej 30-proc.**
- **2 kieliszki adwokatu**
- **6 łyżeczek żelatyny**
- **1 puszka brzoskwiń**

Do dekoracji:

- **200 g 30-proc. śmietany**
- **opakowanie cukru waniliowego**
- **zagęstnik „Śnieżka"**
- **kilka brzoskwiń**

PRZYGOTOWANIE

1. Zmielony twaróg ucieramy z cukrem pudrem. Dodajemy serek waniliowy, jogurt, adwokat i cukier waniliowy. Wlewamy żelatynę rozpuszczoną w soku z cytryny, 2 łyżeczkach wody i soku z brzoskwiń (około pół szklanki).
2. Śmietankę lekko ubijamy i delikatnie mieszamy z masą serową. Brzoskwinie osączamy z soku. 4 połówki zostawiamy do dekoracji, pozostałe kroimy w grube paseczki.
3. Na biszkopcie układamy masę serową i brzoskwinie, przykrywamy drugim biszkoptem i ponownie nakładamy masę i owoce.
4. Śmietanę ubijamy z cukrem waniliowym i zagęstnikiem, wykładamy na trzeci biszkopt, dekorujemy pozostałymi brzoskwiniami.

Rady redakcyjnej kucharki Krystyny

- **Zamiast sera tłustego równie dobrze możemy użyć półtłustego.**
- **Żelatyna powinna być letnia, bo inaczej masa się zetnie.**
- **Ciasto można również upiec w zwykłej blasze.**

PRZYŚLIJ RADĘ

Mam sposób na...



Jeśli wiesz, jak ułatwić sobie pracę w kuchni i masz swoje sposoby na to, aby każda potrawa zawsze była smaczna i udana, napisz do nas. Czekamy pod adresem: **Przyślij Przepis, ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław**; e-mail: **przepis@burda.pl**

Kiełbasa i parówki

Aby obrać suchą kiełbasę ze skórki, trzeba ją na chwilę włożyć do zimnej wody. Parówki w osłonkach zalewam po ugotowaniu zimną wodą, a osłonka sama schodzi.

Mariola Chudy, Łódź

Aromatyczna pieczeń

Bardzo często robię pieczeń, bo moi domownicy po prostu się nią zajadają. Pieczeń zawsze mi się udaje, bo przed włożeniem jej do rondla na dnie układam rozdrobnione kości. Dzięki temu mięso się nie przypala, jest soczyste, a sos, który tworzy się podczas pieczenia, ma niepowtarzalny smak i aromat. Po upieczeniu wystarczy go tylko zagęścić, ewentualnie doprawić wedle uznania.

Mirosława Skalska, Zabrze

Świeży ser

Uwielbiam sery, często je więc kupuję i nauczyłam się odpowiednio je przechowywać. Do pojemnika z kloszem (najlepszy do przechowywania sera) wkładam kostkę cukru albo miseczkę z odrobiną soli. Ser nie pleśnieje i nie traci smaku. Zeschnięty żółty ser odzyskuje miękkość, gdy włoży się go na chwilę do surowego mleka.

Ada Duraś, Jaworzno

Dobrze usmażone

Chcąc sprawdzić, czy tłuszcz na patelni jest już dostatecznie rozgrzany, wkładam do niego koniec drewnianej łyżki. Jeśli dookoła widać drobne pęcherzyki, to znaczy, że temperatura jest odpowiednia i możemy zacząć smażyć.

Marta Skiba, Kalwaria Zebrzydowska

Rosół z kury

Niedzielny rosół zawsze gotuję z kury (nie z kurczaka) – wtedy wywar jest wyjątkowo esencjonalny i ma wspaniały aromat. Mięso zawsze należy wkładać do zimnej wody. Gotujemy bez przykrycia, na małym ogniu, by z wierzchu tylko mrugał, a kostką rosołową przyprawiamy dopiero pod koniec gotowania.

Anna Kwarc, Olsztyn

Budyń bez mleka

Moja córka nie lubi mleka, więc budyń dla niej robię na soku. Zwykły budyń waniliowy przygotowuję według przepisu na opakowaniu, tyle że zamiast mleka używam dowolnego soku owocowego. Przestudzony budyń mieszam z bitą śmietaną i odstawiam, by zastygł. Deser jest pyszny!

Ewa Piasecka, Radom

Ryba w panierce

Do jajka, w którym obtaczam filety rybne, dodaję odrobinę startego parmezanu (albo dowolnego sera żółtego) i łyżkę oliwy. Po usmażeniu panierka ma ładny złocisty kolor i wygląda bardzo apetycznie. Panierka na pewno nie odpadnie podczas smażenia i nie przyklei się do patelni, jeśli będziemy smażyć rybę (kotlety mięsne również) na małym ogniu.

Helena Zagajewska, Jelenia Góra

Pyszny drób

Umyty drób trzeba przed smażeniem dokładnie osuszyć, a wtedy ładnie się zrumieni. Piersi z kurczaka będą soczyste, jeśli przed smażeniem namoczymy je na 2 godziny w maślance. Drób najlepiej smażyć na margarynie, a pod koniec warto dodać odrobinę masła, które podkreśla smak mięsa.

Wanda Wola, Kielce

Temperatura piekarnika

Gdy byłam jeszcze niezbyt doświadczoną gospodynią, największy problem miałam z pieczeniem, bo nie wiedziałam, co oznacza określenie piekarnik gorący lub średnio nagrzany. Teraz już wiem, że: bardzo gorący ma temp. powyżej 240 °C i nadaje się do pieczenia pizzy; w gorącym, mocno nagrzanym – 200--240 °C pieczemy mięso wieprzowe, wołowe i zapiekanki; w średnio nagrzanym 150-200 °C – drób, cielęcinę, ciasta drożdżowe i biszkoptowe oraz tarty, w lekko nagrzanym – 100-140 °C suszymy bezy i wkładamy dania, by nie ostygły.

Lidia Wasilewska, Poznań

Puszysta jajecznica

Mam sprawdzony sposób na pyszną jajecznicę, której nikt nie jest w stanie się oprzeć. Jajka wbijam do miseczki i dokładnie roztrzepuję widelcem, by żółtka i białka dokładnie się połączyły, po czym doprawiam je solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Mieszam i przed samym smażeniem wlewam po łyżce mocno schłodzonej gazowanej wody mineralnej na każde jajko. Smażę na małym ogniu, cały czas mieszając. Pycha!

Krystyna Mielcarz, Lublin

Czosnek w oliwie

Surowego czosnku nie przechowuje się w lodówce, bo gorzknieje. Mój czosnek ma wspaniały aromat, bo obrane (w całości) ząbki układam w słoiczku, zalewam oliwą i wkładam do lodówki. Oliwy czosnkowej używam do sałatek.

Ewelina Kruk, Mysłowice

Gotowanie fasoli i grochu

Fasolę i groch należy solić dopiero pod koniec gotowania, a jeszcze lepiej dopiero wtedy, gdy już są ugotowane. Gdy posolimy je wcześniej, czas gotowania będzie znacznie dłuższy. Również pod koniec gotowania dodajemy wszelkie kwaśne dodatki, np. pomidory, przecier, ocet itp.

Irena Cieślik, Stargard Szczeciński

Kolorowy ryż

Aby ryż był śnieżnobiały, do wody w której się gotuje, dodaję łyżkę soku z cytryny. Ale ryż można również zabarwić na inne kolory, dodając do wody np. koncentrat pomidorowy albo sok z buraków – wtedy ryż jest czerwony, sok ze szpinaku, gdy ma być zielony, albo z marchwi, gdy chcę, by ryż był pomarańczowy.

Elwira Bryś, Piaseczno

Lepienie pierogów

Moje wnuki mówią, że robię najlepsze pierogi na świecie. Aby dobrze się sklejały, palce zwilżam zimną wodą. Można też brzegi ciasta posmarować roztrzepanym białkiem. A podczas lepienia trzeba uważać, by farsz nie dostał się między brzegi ciasta. Do wody, w której gotuję pierogi, dodaję łyżkę oleju, dzięki czemu pierogi nie pękają. A gdy któryś pęknie, trzeba szybko zmniejszyć ogień i wlać do garnka 2-3 łyżki zimnej wody.

Barbara Brzeska, Gdańsk

Grzyby świeże przez cały rok

Nieoczyszczone grzyby wkładam do papierowej torebki, zamykam i zamrażam. Przed użyciem wyjmuję pół godziny wcześniej i postępuję jak ze świeżymi. Smakują tak samo, jak te prosto z lasu.

Monika Spychalska, Konin

Sól zawsze pod ręką

Szczyptę soli zawsze dodaję do białek i śmietany – wtedy szybciej się je ubija. Odrobina soli wzmacnia smak czekolady w kremach i tortach, wydobywa także aromat kawy i herbaty. Dodana do gotujących się jajek zapobiega pękaniu skorupek.

Alicja Barcz, Sopot

Piszcie do nas!



Chcemy poznać ciebie, twoich najbliższych i wasze kulinarne sekrety! Napisz,co chętnie jada się w twoim domu? Jak godzisz codzienne obowiązki z gotowaniem? Pisz na adres: **Przyślij Przepis, ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław; e-mail: przepis@burda.pl**

Dla każdego coś innego?

Mam dwie córki i męża. Obie dziewczynki niechętnie jedzą mięso, wolą dania mączne, mąż zaś nie wyobraża sobie obiadu bez mięsa. Gdy na obiad podaję naleśniki (córki je uwielbiają!), pyta, dlaczego jemy deser zamiast drugiego dania. Przez kilka lat gotowałam „podwójne" obiady, aż pewnego dnia wpadłam na genialny pomysł! Gdy robię naleśniki z serem, dla męża przygotowuję nadzienie z mięsa. Tak samo jest z pierogami, pyzami czy makaronem.

Ewa Krysiak, Radom

Szukam smaku przeszłości

Próbowałam upiec ostatnio kulebiaka z kapustą. To smak z mojego dzieciństwa, bo czasem robiła go jeszcze moja babcia. Niestety, nie mam jej przepisu, przygotowywałam go „z pamięci". I kompletna klapa. Chyba pamięć mnie zawiodła – mój wypiek nie miał ani takiego smaku, ani zapachu. Pytałam znajomych, ale nikt nie ma przepisu sprzed lat na prawdziwego kulebiaka. Czy ktoś z Czytelników PP mi pomoże? Będę bardzo wdzięczna.

Zofia Wilczyńska, Starogard Gdański

Stawiam na jakość

Cieszę się, że i ja mogę się podzielić z Czytelnikami tym, co sprawia mi bardzo dużo radości. Uwielbiam gotować, gotowanie to moja pasja, a w kuchni eksperymentuję od najmłodszych lat. Lubię kuchnię lekką, aromatyczną i dobrze doprawioną. Zawsze wybieram do swoich potraw składniki wysokiej jakości, te „z wyższej półki", bo to potem i widać, i czuć w potrawie. A gdy jeszcze w gotowanie włoży się serce, można mieć stuprocentową pewność, że danie będzie wyjątkowo smaczne.

Józefa Mielniczuk, Lublin

Rozsądek zamiast głodówki

Zawsze byłam szczupła, nie musiałam się w niczym ograniczać i mogłam pochłaniać każdą ilość słodyczy. Tak było do czterdziestki. Od tamtej pory na moich biodrach (i nie tylko) coraz wyraźniej było widać każdy zjedzony batonik, a wskazówka wagi wciąż przesuwała się do przodu, aż dotarła do 65 kg. Przy moim niskim wzroście to dużo za dużo. Zawsze byłam przeciwna dietom odchudzającym, nie potrafiłam zrezygnować ze słodyczy, ale też nie chciałam być gruba!!! Wprowadziłam zasadę, której trzymam się bezwzględnie – nie jem nic po godzinie 18. Już po dwóch tygodniach dało się zauważyć pierwsze efekty. Nie tylko przestałam tyć, ale i w krótkim czasie, bez większych wyrzeczeń, straciłam 5 kg! A słodycze... Jem je nadal, ale w mniejszych ilościach.

Ilona Sopocka, Szczecin

Kobiece rodzinne gotowanie

Jestem kobietką około 30., a moja historia z gotowaniem trwa już prawie 20 lat. Od najmłodszych lat gotuję i piekę. Kiedyś dogadzałam dziadkom, którzy mnie wychowywali, dziś – mężowi i rodzinie. Same zakupy świeżutkich warzyw i owoców sprawiają mi wiele radości. To coś wspaniałego móc odnajdywać orientalne smaki warzyw i owoców na pobliskim targu. To hobby zapoczątkowała moja mama, która lubiła gotować, potem gotowałam pod czujnym okiem babci. Przepisy czasem podrzuca mi siostra. Lubi je wyszukiwać, ale gorzej u niej z realizacją. Dlatego ja gotuję, ona mi pomaga, a potem obie delektujemy się ich smakiem..

Monika Jędruszczak-Kępka, Lublin

W grudniowym numerze:



Barszcz wigilijny

Bez staropolskiego postnego i pachnącego grzybami barszczu nie wyobrażamy sobie wigilijnej kolacji. Jednak każda z nas gotuje i doprawia tę zupę na swój sposób, aby nadać jej niepowtarzalny świąteczny smak i aromat.

Kurczak po hawajsku

Danie wnosi odrobinę słońca w zimowe popołudnie! Smakuje tak samo wspaniale, jak wygląda. I jest łatwe do zrobienia, ze składników, które są w każdym sklepie.





Placki z Budapesztu

Klasyczne placki po węgiersku wzbogacone zostały tartym żółtym serem. Dodajemy go do zwykłego ciasta na placki ziemniaczane, a smak – palce lizać. Placki przekładamy gulaszem z łopatki wieprzowej i świeżej czerwonej papryki, a na wierzch kładziemy kleks śmietany.

Świąteczna karpatka

W święta okazji do rodzinnych spotkań i biesiadowania jest wiele. Na stole nie może więc zabraknąć ciast. Oprócz tradycyjnych makowców i pierników proponujemy przepyszną karpatkę. Ozobiona białą i czarną polewą z czekolady nie tylko apetycznie wygląda, ale i wspaniale smakuje.



Autorzy przepisów

Violetta Antoszewska, Puszcza Mariańska; **Robert Basztura**, Wrocław; **Arleta Bąk**, Sopot; **Edyta Borkowska**, Ślesin; **Maria Błażków**, Oława; **Sylwia Burdach**, Wojcieszków; **Anna Cejba**, Szamotuły; **Barbara Czubaja**, Jaworzno; **Teresa Domańska**, Szczucin; **Katarzyna Drelak**, Myjomice; **Jacek Drzewiecki**, Sulechów; **Ewelina Gajda**, Poznań; **Barbara Gliwa**, Wrocław; **Renata Guzek**, Warszawa; **Monika Głaszczka**, Kliga; **Gabriela Janas**, Sosnowiec; **Aneta Jarych-Szumowska**, Smolec; **Martyna Jasińska-Zielińska**, Suchedniów; **Natalia Jaskułowska**, Zielona Góra; **Paweł Jastrzębski**, Wrocław; **Anna Kaczmarska**, Łódź; **Stefania Kłakowska**, Sosnowiec; **Jolanta Knapik**, Krotoszyn; **Magdalena Kondas**, Kielce; **Lucja Kopeć**, Szczecin; **Katarzyna Korzeniewska**, Dobre Kujawskie; **Agnieszka Kozera**, Wrocław; **Katarzyna Krupińska**, Wrocław; **Karolina Krywald**, Gdynia; **Stefania Kuczek**, Kąty Wrocławskie; **Natalia Kulig**, Ostrowiec Świętokrzyski; **Dagmara Kuś**, Płock; **Anna Kuziel**, Żywiec; **Edyta Kuźma**, Świdnica; **Lidia Machowska**, Wrocław; **Agnieszka Makowska**, Lubanek; **Agnieszka Marianowska**, Inowrocław; **Iza Mateja**, Koszalin; **Ryszard Mazurek**, Sobótka; **Aneta Mikołajczyk**, Halinów; **Monika Nader**, Lublin; **Monika Nagrodzka**, Miłocice; **Halina Nowak**, Rozdrażew; **Gabriela Nowaczyk-Moń**, Sosnowiec; **Monika Ochman**, Pawonków; **Tatiana Pilot**, Tarnowskie Góry; **Ewa Piotrowska**, Kłodzko; **Krzysztofa Polej**, Kwidzyn; **Marianna Romanek**, Osiek Jasielski; **Konrad Rossienik**, Wrocław; **Jadwiga Roskoszna**, Tychy; **Zbigniew Sokołowski**, Wrocław; **Irena Sosnowska**, Człuchów; **Grażyna Sowa**, Kopki; **Radosław Stasiak**, Ceków; **Agnieszka Suchodolska**, Dobre Miasto; **Bogusława Szczygieł**, Wrocław; **Magdalena Szymczak**, Rawicz; **Mariola Werner**, Wałbrzych; **Helena Winkler**, Lubomia; **Krystyna Wojtasik**, Wrocław; **Sylwia Zajkowska**, Poznań; **Teresa Zakrzewska**, Gdańsk; **Małgorzata Zborowska**, Wrocław; **Barbara Zelc**, Janowiec; **Urszula Żyła**, Żarnowiec

INDEKS PRZEPISÓW

Potrawy z tego numeru

PRZYSTAWKI

ZUPY

DANIA GŁÓWNE

mięsne

bezmięsne

sezonowe

rybne

warzywne

na słodko

SAŁATKI I SURÓWKI

CIASTA I DESERY

Następny numer Przyślij Przepis ukaże się 4 grudnia

Przyślij Przepis



Hubert Burda Media

Wydawca: Burda Polska Sp. z o.o.
ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław
tel. (071) 376 28 00
fax (071) 376 28 03
www.burda.pl
Zarząd:
Krzysztof Kawaliło – prezes,
Christian Fiedler, Justyna Namięta
Doradca zarządu ds. edytorskich:
Krystyna Kaszuba
Marketing: Małgorzata Pottmann
– Dyrektor Marketingu
Wisława Zdobylak – Brand Manager,
tel. (022) 44 88 325
Adres redakcji:
ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław
e-mail: przepis@burda.pl
Zespół redakcyjny:
Anetta Sokołowska (red. naczelna)
Małgorzata Janicka-Gruca
Grafika i repro:
Dominika Mazurek-Wichłacz
Tomasz Baziuk
Dział kolportażu: tel. (071) 376 28 20
Reklama: Hachette Filipacchi Burda Polska www.hfbp.pl
tel. (022) 44 88 327,
fax (022) 44 88 003
Krzysztof Kawaliło – Dyrektor Reklamy
Justyna Duszyńska
– zastępca Dyrektora Reklamy
Julia Stroweis – asystentka Dyrektora Reklamy, tel. (022) 44 88 327
Barbara Ożóg – p.o. Head Group Manager, tel. (022) 44 88 459
Agnieszka Sass-Szczepkowska,
tel. (022) 44 88 458
Cezary Żelazowski, tel. (022) 44 88 329
Beata Tarnowska, tel. (022) 44 88 393
Paulina Ruta, tel. (022) 44 88 346
Elżbieta Rieger, tel. (022) 44 88 460
Iwona Surała – Marketing&Sales Support Manager
Monika Karwowska – Traffic Manager,
tel. (022) 44 88 308;
mkarwowska@hfbp.pl
Druk: WINKOWSKI Sp. z o.o., Wyszków

Ankieta

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku
Zachęcamy do wypełnienia naszej ankiety, ale nie jest to warunkiem otrzymania nagrody. Jednak dzięki twoim wskazówkom nasze czasopismo będzie jeszcze ciekawsze.

1. Wiek
____

2. Miejsce zamieszkania
☐ *miasto* ☐ *wieś*

3. Jak często gotujesz?
____

4. Dla ilu osób gotujesz?
Dla ____ *osób*

5. Jaką kwotę miesięcznie przeznaczasz na zakup żywności?
☐ *do 500 zł*
☐ *od 500 do 1000 zł*
☐ *od 1000 do 2000 zł*
☐ *powyżej 2000 zł*

6. Który przepis w tym zeszycie spodobał ci się najbardziej? ____________

7. Czy skorzystałaś z przepisu w naszym czasopiśmie? ____________

Czy potrawa się udała?
☐ *tak, była bardzo smaczna*
☐ *nie, nie udała się*
☐ *jeszcze nie próbowałam*

8. Który dział podoba ci się najbardziej? ____________

9. O jakie rubryki wzbogaciłabyś czasopismo? ____________

10. Czy zgadzasz się z poniższymi opiniami:

	Tak	Raczej tak	Nie
Przygotowanie potraw jest dokładnie opisane	☐	☐	☐
Produkty użyte w przepisach są łatwo dostępne	☐	☐	☐
Zeszyt jest przejrzysty i praktyczny	☐	☐	☐
Odpowiada mi sezonowość potraw	☐	☐	☐
Mam zaufanie do przepisów	☐	☐	☐
Przepisy testowane przez redakcję są wyjątkowo ciekawe	☐	☐	☐

Ankietę wyślij na adres: Przyślij Przepis, Burda Polska, ul. Strzegomska 236A, 54-432 Wrocław

Ankiety wypełnione na innych blankietach niż zamieszczone w gazecie są nieważne. Ankiety nie mogą być wykorzystywane przez osoby nieupoważnione.

Wypełnij i przyślij!

Cieszymy się, że trzymasz w ręku nasze czasopismo. Chcemy w nim zamieszczać nowe, ciekawe i różnorodne przepisy, a ty możesz nam w tym pomóc. Przyślij nam przepis na swoją ulubioną potrawę z produktów dostępnych w naszych sklepach. Wypełnij kupon konkursowy i dołącz do niego swoje zdjęcie (napisz na odwrocie, kogo przedstawia). Ucieszymy się, jeśli przyślesz również zdjęcie gotowej potrawy. Zdjęcia, przepis i kupon wyślij na adres redakcji: Przyślij Przepis, Burda Polska, ul. Strzegomska 236a, 54-432 Wrocław.

Możesz również wysłać przepis i zdjęcia drogą elektroniczną: przepis@burda.pl

Jeśli twój przepis zostanie opublikowany, otrzymasz od nas nagrodę w wysokości 50 zł.

Prosimy wypełnić kupon czytelnie! Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów.

Dział	Nazwa potrawy
1	
2	
3	
4	

Imię	Nazwisko

Data urodzenia	Seria i numer dowodu osobistego
dzień miesiąc rok	

Telefon kontaktowy

Kod pocztowy	Miejscowość

Ulica

Wyrażam zgodę na publikację nadesłanego przepisu i zdjęć.

Podpis

__Kolagen__ – białko budujące nasze najważniejsze narządy – nieustannie odnawia się. Jego „zużyte" cząsteczki są zastępowane przez nowe. Kiedy jednak kolagenu ubywa w tempie szybszym, niż przybywa, organizm zaczyna cierpieć na jego niedobór. Tak dzieje się pod wpływem chorób, stresu i innych czynników niekorzystnych dla organizmu. Deficyt kolagenu odczuwają jednak przede wszystkim osoby w wieku dojrzałym. Naturalna synteza tego białka odbywa się bowiem pod kontrolą hormonów, a w okresie przekwitania działanie hormonów słabnie, na starość praktycznie zanika.

„Oświadczam, że preparaty firm BIO KOLAGEN, Inventia, Colway, Collagen Beauty Line, Collagen Max oraz innych nie mają nic wspólnego z moim kolagenem, którego jedynym producentem jest firma 3-Helisa Sp. z o. o. z siedzibą w Gdyni przy ul. Norwida 4 D."

Prof. dr hab. Józef Przybylski

KOLAGEN COFA CZAS

Skutki deficytu kolagenu w organizmie

Są oczywiste – pogarsza się stan organizmów, w których białko to nie odnawia się dość szybko. Odbija się to nie tylko na zdrowiu, ale i na samopoczuciu i na urodzie. Kolagen buduje tak ważne organy jak serce, wątrobę, narządy płciowe, kości i stawy czy oczy oraz jest głównym budulcem skóry właściwej.

Dotąd medycyna nie znała lekarstwa

Urodę i zdrowie można pielęgnować odpowiednim trybem życia i dietą. Medycyna pozwala przeżywać jesień życia mniej boleśnie – nie potrafi jednak cofnąć czasu i oddać poszczególnym narządom tego, co bezpowrotnie straciły: nowych cząsteczek kolagenu. A może już potrafi? Z rezultatów działania kolagenu aktywnego biologicznie oraz z prowadzonych nad nim badań wynika, że polski biochemik prof. Józef Przybylski z Sopotu dokonał przełomu. Kolagen otrzymywany jego metodą po [illegible] – pozostaje „żywy", nie roz[illegible] jak kolageny otrzymywane [illegible]. Po drugie – przenika [illegible]. Jak wskazują wieloletnie [illegible], przedostaje się on do tych [illegible] w organizmie, gdzie najbardziej [illegible] jego brak!

Dla urody

– [illegible] po 25 lat – powiedzieli podczas „lekcji zapoznawczej" kursanci pani Barbary ze Słupska. – O, tyle samo co ja – [illegible] pani Barbara. Ale nikt się nie [illegible]. Nie ze strachu – atmosfera [illegible] luźna i sympatyczna. Po prostu [illegible] nie przyszło do głowy, że to [illegible]. I że nauczycielka ma 15 lat więcej. Pani Barbara uważa, że jej wygląd zmienił się na lepsze, odkąd stosuje Prof. Przybylski Kolagen Aktiv. – Nie miałam drastycznych problemów ze skórą, była jednak pewna cecha, która od razu zdradzała mój wiek: opadająca skóra okolic oczu. Nie było rady, zlikwidować to mógł jedynie skalpel. Kiedy zaczęła stosować kolagen aktywny biologicznie, poprawa była niemal natychmiastowa. Skóra zrobiła się „solidna", znikły zwiotczenia, pani Barbara znów może się uśmiechać, bez obaw, że uśmiech odkryje sieć zmarszczek. – Tego nie da się porównać z żadnym kremem! – ocenia pani Barbara.

Dla samopoczucia

O zdecydowanej poprawie samopoczucia mówi pan Stanisław z Berlina. Zwyrodnienie w kostce dawało mu się we znaki tak bardzo, że z bólu nie sypiał nocami. Mało tego – ból w kostce uniemożliwiał chodzenie! Radził się lekarzy. Ostateczna diagnoza była jak wyrok: kostki nie da się wyleczyć! Jedyne wyjście to operacja i wstawienie protezy stawu. A jeśli nie – życie na środkach przeciwbólowych. Kiedy pan Stanisław zaczął stosować Prof. Przybylski Kolagen Aktiv, na efekty nie czekał długo. Zdecydowana poprawa nastąpiła po niespełna dwóch tygodniach od pierwszej aplikacji. – Oceniam, że ból ustąpił na ponad 90 proc. – mówi pan Stanisław. – Czasami tylko lekko się odzywa. Nieco podobne doświadczenia ma moja żona – kolagen pomógł jej na bóle w przegubach rąk. Jak dotąd, pan Stanisław do spółki z żoną zużyli dwa opakowania kolagenu – szary i biały.

Dla zdrowia

Kolagen aktywny biologicznie nie tylko usunął nieznośny ból w kostce, ale i pozwolił panu Stanisławowi chodzić. Również ze względów zdrowotnych na ponowne kupno kolagenu zdecydowała się pani Małgorzata z Piotrkowa. Pierwszy raz kupiła Prof. Przybylski Kolagen Aktiv ze względu na urodę. Ale pojawił się też nieoczekiwany efekt uboczny. – Dużo siedzę przed komputerem – mówi pani Małgorzata. – Spostrzegłam, że kiedy stosuję kolagen, oczy się tak nie męczą. Czuję, że są chronione, dobrze odżywione. Jako bonus do tej „odżywki dla oczu" dochodzą efekty upiększające. – prędko spostrzegła poprawę wyglądu – zniwelowanie przebarwień, zanik wyprysków, zwężenie porów. – Mam dziś 46 lat i żadnych skrupułów, żeby wyjść na ulicę bez makijażu! Już po zużyciu pierwszego opakowania słuchałam komplementów, koledzy w luźnych rozmowach dawali mi 10 lat mniej! Nawet dla tych miłych słów warto stosować kolagen.

Kolagen jest niezastąpiony

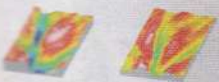
Prof. Przybylski Kolagen Aktiv występuje w kilku wersjach: białej, szarej i grafitowej oraz intymnej dla pań i intymnej dla panów. Najnowszą propozycją jest Kolagen Aktiv Plus – istny „mercedes" wśród kolagenów. Kolagen został tu wzbogacony w aktywną witaminę A, dla ochrony zamkniętą w mikrokapsułkach. Witamina ta, znana z właściwości odmładzania i regeneracji skóry, potęguje korzystne efekty kolagenu. Ekskluzywny Kolagen Aktiv Plus produkuje się i sprowadza tylko na indywidualne zamówienie. Firma AP BOSS, generalny dystrybutor Prof. Przybylski Kolagen Aktiv, gwarantuje sprzedaż oryginalnych preparatów prof. Przybylskiego, produkowanych zgodnie z opatentowaną metodą Profesora i pod jego nadzorem.

Przestrzegamy jednocześnie przed podróbkami o niewiadomym składzie, na jakich usiłuje zbić majątek szereg firm żerujących na sławie Profesora, niemających jednak nic wspólnego z nim i z jego odkryciem. We Wrocławiu stworzyliśmy pierwszy w Polsce Instytut Odnowy Kolagenowej. Można tu nie tylko uzyskać wszelkie informacje i rady dotyczące stosowania kolagenu aktywnego biologicznie, ale i skorzystać ze specjalnie opracowanych zabiegów kolagenowych.

Anna Marzec



Redukcja głębokości zmarszczek



[illegible]stosowaniem [illegible]ego — po 4 tygodniach stosowania Kolagenu Białego

- po jednej godzinie zmniejszenie zmarszczek o 5%
- po 4 tygodniach zmniejszenie zmarszczek od 30% do 50%
- wyraźna poprawa elastyczności skóry

Test został wykonany przez renomowany, niezależny, niemiecki instytut Derma Consult GmbH

Salony firmowe

Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64 lub ul. Oławska 27, DH ŁADA
tel. 71/ 343 51 00

Warszawa, Hotel Marriott, Galeria LIM, Al. Jerozolimskie 65/79
tel. 22/ 630 70 61, kom. 792 310 587

AP BOSS
Generalny Dystrybutor
Prof. Przybylski Kolagen Aktiv

Kolagen Aktiv można zamówić także wysyłkowo pod nr tel.:
71/ 343 51 00, 71/ 344 53 03
kom. 502 306 200, 513 164 696

www.apboss.pl